

Анатолий Добрович

88.53
986

ОБЩЕНИЕ:



НАУКА И
ИСКУССТВО



57

85
90
АНАТ

ОБ

Н

329260

329260
Возвратите книгу на
обозначенного здесь

ПО «Вымпел» УИМ, 1978 г., 3532—5

ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА

85 96, 2006,

ЧИТАЛЬНЯ

88.53

45

Д 56

АНАТОЛИЙ ДОБРОВИЧ

ОБЩЕНИЕ: НАУКА И ИСКУССТВО

Н

329 260

ПОГАШЕНО

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ»
Москва 1978

Библиотека № 53
Свердловского р-на

15

Д56

88,53

ЧАСТЬ

Д56

Добрович А. Б.

Общение: наука и искусство. М., «Знание», 1978. 144 с. + 16 с. илл.

Умеем ли мы общаться, и что такое общение?

Контакты между людьми рассматриваются в книге прежде всего с точки зрения психотерапии. Они могут быть формальными, а могут превратиться в настоящий лечебный фактор.

Читателю предлагается проследить судьбу молодого человека, который страдает тяжелым неврозом и борется с этим недугом средствами коллективной психотерапии.

Но разговор о коммуникации (общении), поднятый автором, кандидатом медицинских наук, выходит за пределы медицинской проблематики. Тема полноценного общения, в особенности — общения в коллективе, раскрывается в своей этической и социальной значимости.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся психологией общения и современной психотерапией.

Д $\frac{10506 - 034}{073(02) - 78}$ 13 — 78

15

© Издательство «Знание», 1978 г.

329269

Центральная библиотека
им. А. М. Горького
ул. Ленина, 70

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть первая

1. СТАРТ (От составителя)	4
2. ДВА ПИСЬМА ЛЕРЫ	5
3. «БРАТ КОБЫЛОЧКА» (Вырезка из журнала)	6
4. «НЕНАВИЖУ...» (Дневниковая запись)	11
5. ЗНАКОВАЯ СРЕДА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА» (Магнитофонная запись лекции)	14
6. О ФОТОСНИМКАХ В КНИГЕ (От составителя)	24
7. ИГОРЬ — ЛЬВУ	24
8. «ЕСЛИ КОШКУ НЕ ГЛАДИТЬ» (Газетная вырезка)	29
9. ЛЕРА — ЛЬВУ	33
10. ЧЕЛОВЕК НА ЛЮДЯХ (Вырезка из журнала, приложенная к письму Леры)	34
11. ФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ. ПРОБА СИСТЕМАТИКИ (Конспект, сделанный Львом на научном семинаре)	40
12. «НАСТРАИВАЕТЕ ДУШУ?» (Неотправленное письмо между страницами конспекта)	51
13. ФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ (Продолжение конспекта)	55
14. ПИСЬМО ИГОРЯ	60
15. КАК МЫ «ИГРАЕМ САМИХ СЕБЯ» (Магнитофонная запись доклада)	61
16. АЛЛА — ЛЬВУ	75
17. «ЖАЛЕЙ МЕНЯ!..» (От составителя)	77

Часть вторая

1. «Я ВИДЕЛ ЧУДО» (Машинописная копия)	80
2. ИГОРЬ — ЛЬВУ	83
3. ИЗ ЗАМЕТОК ПСИХОЛОГА (Газетная вырезка)	84
4. ЛЕРА — ЛЬВУ	87
5. УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ОБЩАТЬСЯ? (Магнитофонная запись)	88
6. ЕСЛИ ВЫ ЗАСТЕНЧИВЫ (Газетная вырезка)	98
7. ОТКУДА БЕРУТСЯ САДИСТЫ? (Магнитофонная запись)	102
8. «СТРАННО, НО ФАКТ» (Из дневника Льва)	108
9. НЕОТПРАВЛЕННОЕ ПИСЬМО (Черновые варианты)	112
10. ПСИХИАТРИЯ ВНЕ КАБИНЕТОВ (Вырезка из журнала)	115
11. СРЫВ (От составителя)	121
12. ИНТИМНОСТЬ: ПРОБЛЕМА ОБЩЕНИЯ (Магнитофонная запись лекции)	123
13. «БЕЗЛИЧНОЕ — ВОЧЕЛОВЕЧИТЬ» (Вырезка из журнала)	134
14. «Я ЗНАЮ, ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ» (Дневниковая запись с припиской от составителя)	137
15. ПОСЛЕДНЯЯ СТРАНИЦА	141

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ТАК КАК ОН РОДИТСЯ БЕЗ ЗЕРКАЛА
В РУКАХ И НЕ ФИХТЕАНСКИМ ФИЛОСО-
ФОМ: «Я ЕСМЬ Я», ТО ЧЕЛОВЕК СНАЧАЛА
СМОТРИТСЯ, КАК В ЗЕРКАЛО, В ДРУГОГО
ЧЕЛОВЕКА. ЛИШЬ ОТНЕСЯСЬ К ЧЕЛОВЕКУ
ПАВЛУ КАК К СЕБЕ ПОДОБНОМУ, ЧЕЛОВЕК
ПЕТР НАЧИНАЕТ ОТНОСИТЬСЯ К САМОМУ
СЕБЕ КАК К ЧЕЛОВЕКУ.

КАРЛ МАРКС

О, ЛЮДИ, ВЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯ ОСЛАВИ-
ЛИ И САМИ СЧИТАЕТЕ МЕНЯ ОЗЛОБЛЕН-
НЫМ, СУМАСШЕДШИМ ИЛИ ЧЕЛОВЕКОНЕ-
НАВИСТНИКОМ... ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ ТОЙ
СКРЫТОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ Я КА-
ЖУСЬ ВАМ ТАКИМ...

КАК МОГ Я ОТКРЫТЬСЯ, ЧТО У МЕНЯ
ПОРАЖЕН ОРГАН СЛУХА, КОТОРЫЙ ДОЛ-
ЖЕН БЫТЬ БОЛЕЕ СОВЕРШЕННЫМ, НЕЖЕ-
ЛИ У ДРУГИХ... АХ, НЕТ! ЭТОГО Я БЫЛ НЕ
В СОСТОЯНИИ СДЕЛАТЬ... ОДИН, СОВЕР-
ШЕННО ОДИН! Я НЕ РЕШАЮСЬ ПОЯВЛЯТЬ-
СЯ НА ЛЮДЯХ, ПОКА МЕНЯ НЕ ВЫНУЖ-
ДАЕТ К ТОМУ КРАЙНЯЯ НЕОБХОДИМОСТЬ.
Я ДОЛЖЕН ЖИТЬ КАК ОТВЕРЖЕННЫЙ.

ЛЮДВИГ ВАН БЕТХОВЕН

1. СТАРТ (От составителя)

Ключ, который он мне оставил, повертывался в замке до тех пор, пока я не догадался чуть подать его кверху. Ящик, как я и думал, был доверху набит. Газетные и журнальные вырезки, фотоснимки, магнитофонные кассеты и бумага, бумага, исписанная разными почерками. Я пробежал глазами два-три листка и пал духом. Записи подчас не датированы, страницы не пронумерованы, видно, складывались как пришлось. Да у меня просто нет вкуса к архивной работе!

Я прошелся по комнате, которую мой приятель доверил мне, уезжая в отпуск. Представил себе его темные насмешливые глаза — глаза человека, привыкшего говорить взглядом там, где другие выпаливают два десятка слов.

— Ты прочти, пойми и см-монтируй,— предложил он, следя за моим лицом, когда мы накануне его отъезда раскупили бутылку «Саперави». — М-мне это уже не нужно. Может — кому-то?..

В тот вечер «окно души» Льва выходило на пепельно-металлическое море сквозь ряд мощных изогнутых сосен. Прибалтика?.. «Окном души» я в шутку назвал матовый экран в раме: Лев соорудил его на стене с помощью знакомого инженера. Нажатие кнопки — и откуда-то из глубины стены на экран проецируется цветной слайд. Снимки так хороши, что при задернутых шторах экран действительно кажется небольшим окном с великолепным видом, расстилающимся перед глазами. Лев утверждает, что такие «окна» должны войти в моду и заменить в квартирах репродукции картин.

Почему бы нет? Я наугад тронул кнопку пульта на письменном столе, и взгляд потянуло в синеву над розоватыми предгорьями Армении. Отлично придумано. Можно менять «вид из окна» по настроению, ради чего Лев и сделал себе эту штуку.

Но как быть с ящиком, с архивом? И кто тянул меня за язык — выражать благородное участие в судьбах ближних? Лев, очевидно, понял меня лучше, чем я себя сам. Знает, что мне нравится выглядеть альтруистом. И — если заглянуть глубже — никакой я не альтруист. Но — если заглянуть еще глубже — во мне есть неподдельная потребность сопереживать и содействовать другому.

Как, впрочем, в каждом человеке.

Я установил в «окне души» заснеженную тайгу. Включил настольную лампу, придвинул к себе портативный магнитофон. Вздохнул, закурил и выложил первую кипу бумаг из ящика.

2. ДВА ПИСЬМА ЛЕРЫ

Здравствуйте, Лев!

Получила Ваше письмо и, признаться, удивилась. По-моему, мы не обменивались адресами? Как бы то ни было, мне, как и Вам, приятно вспомнить чудесный месяц в горах (сиреневые хребты, голубые тени) и нашу маленькую компанию. Вы были в ней самым молчаливым («молчаливым» зачеркнуто, далее следует «скромным»), но очень вовремя включали свои замечательные пленки, чувствуя общее настроение.

Сохранился ли еще Ваш уникальный загар? От моего ничего не осталось. Как и от «горного» настроения. Занятия очень уплотнены, а я еще беру уроки английского, и много хлопот по дому.

Вы спрашиваете, что я читаю. Сейчас — критические статьи Стендаля и новую повесть Ю. Нагибина (я всегда читаю несколько книг сразу). Правда, читать все больше некогда.

Простите за неряшливый почерк — тороплюсь на лекцию.

Всего Вам доброго.

Лера

Здравствуйте, Лев!

Долго не отвечала на последнее Ваше письмо: вся в делах. А Вы зря придумываете всякое. Ваш «дефект», о котором Вы пишете, никогда не играл никакой роли в моем отношении к Вам. Вообще, странно, что Вы «выясняете отношения» — разве я дала повод к этому?

Но раз на то пошло, поймите, что и тогда, в горах, и

потом, переписываясь, я воспринимала Вас как человека содержательного, тонкого, со своим взглядом на вещи. Считайте, что Вам воздают должное. Но это — все. И не потому, почему Вы думаете, а просто Вы не нравитесь мне, как должен нравиться (зачеркнуто, неразборчиво) человек, с которым тянуло бы выяснять отношения.

Но Вы чудовищно обидчивы. Легко себе представить, что после этого моего «послания» Вы совсем перестанете писать. Не хочу лгать, это не будет для меня большим ударом. А все-таки по-человечески — нелепо. С какой стати порывать с кем-то только за то, что этот кто-то не вздыхает о вас по ночам? Надо принимать жизнь такой, какая она есть. А главное, если Вы так поступите, у Вас, по-моему, останется затаенное чувство обиды, словно я «отвергла» Вас опять-таки из-за Вашего заикания. Вот чудак! Да вылечите Вы свое заикание (сейчас это отлично лечат) и перестаньте думать о нем!

В общем — пока. Злюка и задавака Вы будете, если не напишете больше. Жму Вашу (надеюсь, мужественную) руку.

Лера

Р. S. Как успехи в области рекламы?

3. «БРАТ КОБЫЛОЧКА» (Вырезка из журнала)

У старого извозчика Ионы Потапова из чеховского рассказа «Тоска» умер сын.

«Лопни грудь Ионы и вылейся из нее тоска, так она бы, кажется, весь свет залила, но тем не менее ее не видно».

Слез у Ионы нет. Не до слез, когда надо «хоть на овец выездить» в снежный, промозглый петербургский вечер. Но в одном его тоска может и стремится найти выход наружу: Иона чувствует потребность с кем-нибудь поговорить. Он «кривит улыбкой рот, напрягает свое горло» и обращается к одному, к другому седоку, к третьему...

«Гм! Отчего же он умер?» — рассеянно интересуется один.

«Все помер», — отмахивается от чужой тоски другой.

А между тем здесь собеседник «должен охоть, вздыхать, причитывать... С бабами говорить еще лучше. Те, хоть и дуры, но ревут от двух слов».

Так и не найдя слушателя, Иона идет ночью в конюшню и заговаривает со своей лошадью. Примечательно (и по-чеховски точно), как именно он «устанавливает контакт» с нею.

«Так-то, брат кобылочка... Нету Кузьмы Ионыча... Приказал долго жить... Взял и помер зря... Таперя, скажем, у тебя жеребеночек, и ты этому жеребеночку родная мать... и вдруг, скажем, этот самый жеребеночек приказал долго жить...»

Для того, чтобы «слушатель» стал на его место, Иона бессознательно подставляет себя на место «кобылочки», думает о том, каково пришлось бы ей, случись у нее та же беда. Он прежде всего одаривает ее тем, в чем сам нуждается и чем никто из людей не пожелал одарить его самого: готовностью «войти в положение».

То, чего ищет Иона, заговаривая с людьми, а затем с лошадью, психологи называют **общением, коммуникацией**.

О коммуникации написаны горы научной литературы. Чтение ее захватывает, но почти никогда не оставляет чувства целостного понимания: что же это такое — коммуникация? Как она происходит, каково ее значение в жизни общества и отдельного человека?

Временами само понятие коммуникации начинает казаться многоликим, расплывчатым. Когда лингвист задается вопросом «об отношениях между сообщением и способами его передачи», считается, что он работает над проблемой коммуникации. Некоторые психологи описывают бессознательные поступки человека, как «поведение, при котором субъект не вступает в коммуникацию с самим собой» — и здесь опять говорится о коммуникации. В социальной психологии коммуникация трактуется как процесс «принятия и игrania ролей». Социологи утвердили идею: «общество — это коммуникация». Все знают, что такое «средства массовой коммуникации»... Стоит ли за этим понятием всегда одна и та же реальность? Не называют ли этим словом разные исследователи разные вещи?

Иногда это так. Но чаще дело в другом: коммуникация как объект исследования — объект значительной сложности, его попросту невозможно сразу охватить целиком, оставаясь при этом на позициях науки. Поэтому приходится выделять отдельные аспекты, «проекции»

этой реальности, и тогда в каждом аспекте ищут возможность систематизации материала, возможность гипотезы, эксперимента, доказательного утверждения. Чтобы лучше понять происходящее, прибегнем к аналогии.

Вообразим, что перед нами предмет сложной конфигурации. Если мы хотим сделать этот предмет доступным научному анализу, его надо прежде всего адекватно отобразить. Допустим теперь, что у нас нет иных способов отображения предмета, кроме его проекций на плоскость (в разных сечениях). Рассматривая каждое из таких сечений по отдельности, мы рискуем утратить целостное представление о нашем предмете. Но в этом случае существует общеизвестный способ совмещения различных проекций на одной плоскости. С помощью соединительных линий можно указать, например, что плоскости *A* в одной проекции соответствует линия *a* — в другой.

При подходе к коммуникации труднее всего объединить в целое («совместить на одной плоскости») разнообразные срезы этой реальности. С какой «проекции» начать? Обратимся к самым простым, но фундаментальным схемам.

Летом 1948 года читатели одного из американских технических журналов познакомились с «математической теорией коммуникации» малоизвестного в ту пору Клода Шеннона. Шеннон отталкивался от четкой схемы — «универсальной системы коммуникации». В ней фигурировали:

- 1) источник информации и передатчик,
- 2) место назначения информации и приемник,
- 3) канал связи (средство перехода информации от передатчика к приемнику) и
- 4) источник шума («шум» — любой вид помех при переходе информации от передатчика к приемнику).

Всякая схема — упрощение реальности; вопрос о том, чтобы не слишком «засушить» при этом живую картину мира, постигаемую нами в опыте. Мера упрощения, найденная Шенноном, оказалась удачной, во всяком случае, применительно к коммуникации технических устройств, к общению между машинами.

Идею подхватили социологи. Вскоре после статьи Шеннона Гарольд Лассвелл начинает анализировать общение между людьми или группами людей, ставя вопросы:

Кто? — Кому? — По какому каналу связи? — Что (какую информацию) передал? — С каким эффектом?

Простейший случай общения — диалог. «Кто» и «Кому» — это абстрактные партнеры по диалогу: «информатор», лицо А, и «реципиент», лицо Б. Канал связи — речь, жестикуляция, мимика. Услышав нечто от А, партнер Б отвечает, то есть сам становится информатором, делая А реципиентом (участники диалога поменялись функциями). Можно записать их разговор на пленку, а потом положить ее на стол: «Вот ЧТО А передал Б, затем Б — А и так далее». Если в итоге Б, скажем, упал замертво, а А расхохотался, то все это как будто отвечает на вопрос, «с каким эффектом» протекало общение... Но работает ли схема Лассвелла?

Как узнать, например, ЧТО передано?

Предположим, А обращается к Б:

— Дыр бул щил... Убещур.

Для наблюдателя это бессмысленный набор звуков. Но у него нет доказательств, что передавалась «нулевая» информация. В конце концов, если бы А сказал Б: «Поздравляю, вы приняты», то и это показалось бы наблюдателю набором звуков — не знай он русского языка. Следовательно, вопросу «что» логически предшествует вопрос «на каком языке», или «с помощью какого кода» передается информация.

Можно представить себе бесконечное множество условных языков. Я могу договориться со своим приятелем, что «дыр» — значит «вы», «бул щил» — «приняты», а «убещур» — «поздравляю».

Но договоренность, предшествующая общению, касается не только кода. Есть еще понятие «контекста».

Поэт-футурист А. Крученых, сочинивший «дыр бул щил», не страдал ложной скромностью. «В этих стихах, — заявлял он, — больше русского национального, чем во всей поэзии Пушкина». По-видимому, он надеялся с помощью выдуманных слов передать ни больше ни меньше как «дух» русского языка. Для читателя такая информация приобретает смысл в одном только случае: если он согласен «не принимать во внимание» содержательную сторону слов, а оценивать лишь их звуковую выразительность, соотнося ее с национальными (мелодическими, интонационными) особенностями русской речи. В эту игру можно играть, если она затевается в контексте всеобщих и популярных поисков «нового», «само-

витого» слова. В эпоху, когда общество считает традиции словоупотребления и словопонимания неприкосновенными, А. Крученых воспринимался бы как фигляр или помешанный. Однако наш футурист выступил со своими стихами в те годы, когда для его опытов существовал определенный литературно-общественный контекст. Внутри этого контекста читатель мог, пожалуй, что-то открыть для себя и в такой поэзии.

В сущности, и простая фраза «поздравляю, вы приняты» остается невразумительной для наблюдателя, даже если он умеет «декодировать» тексты на русском языке. В самом деле: о чем речь? О принятии кого-то в институт? В клуб охотников? В дом, где раньше его не принимали?

Итак, между участниками общения должна быть еще и предварительная договоренность о том, в каком контексте приобретает смысл данный текст.

Упрощенность схемы Лассвелла заметно преодолена построением лингвиста Романа Jakobson относительно «коммуникационного акта». В этом «акте» выделены:

- 1) тот, кто передает информацию («адресант»),
- 2) тот, кому предназначена информация («адресат»),
- 3) «контакт» (способ передачи информации: речь, разговор по телефону, размахивание сигнальными флажками, выстукивание радиосигналов по азбуке Морзе — и т. д. и т. п.),
- 4) «сообщение» (содержание передаваемой информации),
- 5) «код» (правила языка, с помощью которого выражается сообщение) и
- 6) «контекст», в котором сообщение обретает всю полноту своего смысла.

Вникнув в эту схему, тут же хочется спросить:

— Откуда договоренность партнеров о коде и контексте сообщения? Ведь как будто ясно, что диалогу предшествует предварительная договоренность. Но разве она сама не была коммуникацией? Тогда перед этой «пред-коммуникацией» должна была состояться «пред-пред-коммуникация» и так далее. Где конец цепочки?

— Почему «адресант» вступает в общение с «адресатом», для чего делается и в каких случаях?

— Каким образом партнеры вступают в общение, проводят общение, свертывают и возобновляют его? Про-

исходит ли это всякий раз по-новому или тут есть какие-то общие закономерности?

— Как влияет содержание общения на характер общения? Как влияют на коммуникацию различия между людьми?

Список этих вопросов легко продолжить. И пока все не соберется воедино, общение «глазами науки» продолжает казаться чем-то вроде унылой школьной задачи, где информация «из резервуара А перетекает в резервуар В».

Должно быть, поэтому даже первоклассная библиотека из психологических, кибернетических, социологических, психоаналитических, лингвистических работ не может заменить какого-нибудь абзаца из Чехова...

4. «НЕНАВИЖУ...» (Дневниковая запись)

Ненавижу тех, кто «помогает» говорить. У них фальшиво-приветливое выражение лица, они быстренько подсказывают слово, которое ты никак не выдавишь из себя; если не угадали — ненавижу! Угадали — тоже ненавижу: нашлись, видите ли, чтецы моих мыслей! А им же просто некогда. Поскорей отделаться, отвернуться от чужой муки, стереть ее, чтобы настроение не портилось. Вот так же быстренько вытирают клеенку, если прольются щи... И строят сладкую мину!

Раз в жизни попался человек, который спокойно ждал, не юлил глазами, не кивал головой и не «сострадал» вовсе, а слушал. Но если уж это такая редкость, то мне больше по душе хамы. Один, помню, сморщился и напрямик: «Друг,— говорит,— я этого не переношу, на карандаш, напиши, в чем дело, не тяни резину!» А я почему-то успокоился и все выложил. Без карандаша.

Нет: и хамов ненавижу. Эту дамочку в шубе, которая встанет на задней площадке автобуса и ни с места, хотя впереди не тесно. Или еще: сядет в набитом транспорте на край сидения — между ней и окном свободное место, но как туда проникнуть? Пусть все друг другу ноги оттопчут — ей «не надо» забираться в глубь сиденья, ей скоро выходить. Или подонок, который в вагоне метро садится широко расставив ноги, да еще портфель свой кладет рядом на сидение. Другой вариант: вытянет

ноги, отдыхает... Переступай через них. Или — краснорожее, со складчатым затылком: преспокойно выдавливает плечом людей у прилавка и протягивает чек без очереди. Какое роскошное чувство безнаказанности!

Таких бы учить: бить без предупреждения. Люди «не связываются», щебечут: «Пройдите, пожалуйста!» «Вы не подвинетесь?» «Вам сейчас не выходить?» «Разрешите»... «Извините»... Но мне-то что делать, если на звуке «П» я запнусь со стопроцентной гарантией, а на «В» — с пятидесятипроцентной? И вот итог: хамом оказываюсь я. Я «лезу». Я «озверел». Идиоты, если бы я «озверел», вы бы надолго меня запомнили. А мне давно уж пришлось бы где-нибудь «отбивать».

Знали бы вы, что это такое, когда не покупаешь масло, за которым шел, потому что боишься «М»; когда проезжаешь свою остановку, потому что не можешь спросить у кого-нибудь, то ли это место, какое тебе нужно; когда вынужден в компании изображать тупицу, потому что тебя им считают — ведь ты неспособен красиво молоть языком!

Проклятые пустомели. Мужички в очереди у пивного ларька дребезжат за моей спиной: через каждые два слова — похабщина. Зачем? Обсуждается покупка дивана. — «Обивка, трах-тарарах, красивая... Да я этот диван, трах, и недели не искал...» Почему, если красивая, трах-тарарах? Почему если быстро купил, недолго искал, «трах»? Что этим выражается? Радость по поводу того, что язык без костей? Предупреждение собеседнику на всякий случай — я, дескать, этакий, лихой, пальца в рот не клади, белых перчаток не носим? «Трахами» этими полны уши, а мне у окошка, деньги отдав, приходится два пальца растопыривать (две кружки), словно глухонемому. А сколько раз бывало, что специально подберешь серебро, медяки, чтобы не требовалось сдачи, и понятно было, за чем стою; но нет — продавщице обязательно надо спросить: «Что для вас?»

Хуже всего, что это иногда проходит. С бухты-баракты вдруг разливаюсь соловьем. Можно пойти в компанию. Можно познакомиться с девушкой — даже на улице, вот как наглею, как упиваюсь внезапной свободой! Потом от тебя ожидают, что назначишь свидание, а ты уже наперед знаешь, что будет. Очередной срыв. Случайно встретишь где-нибудь эту девушку — «сухо» кивнешь. Она дивится моей «неприступности». Бывали такие, что

и сами позвонят, проявят инициативу. Я «тяжело молчу» в трубку. Ах, привереда, недостатки насквозь видит, все не по нем... Возвышенная натура, черт дери. Я устал, «дошел» от этих спектаклей с известным заранее финалом. Иногда кажется — уже и чувствовать неспособен. Отвратителен стал самому себе с этой манерой рисовать в воображении пламенные сцены, искренность, нежность, объятия — и в это же время понимать: ничего не будет, ни-че-го, сойду с дистанции на втором круге, не вынесу унижения.

Может быть, Алла мне так навредила? Ножом в спину застрял у меня тот жаркий день и пляж, и игра в волейбол на песке, и «красавец-мужчина», который все гасил (мазал), так что мяч по склону катился в воду. А я играл спиной к воде. Несколько раз сбегал за мячом, потом вскипел и демонстративно пошел не к воде, а вон из круга. Алла осталась играть. Минут через десять, запыхавшаяся, легла рядом на подстилку, посмотрела на меня неприязненно:

— Бесишься?

— Надо все-таки считаться с другими, — буркнул я. Она усмехнулась:

— Ты просто завидуешь удачливому человеку.

— Удачливому? Откуда это известно?

— Ну, не притворяйся. Внешность, энергия, здоровье, самоуверенность. И эта способность плевать на других... Такой во все двери пройдет.

— Это и есть удачливость?

— Брось, не надо заумных разговоров. Наберись когда-нибудь храбрости называть вещи своими именами. Идеи в голове — и неспособность осуществить хотя бы одну, это неудачливость.

Я долго и растерянно молчал, подбирая фразу, где не встретилось бы ни одного «М». Наконец спросил:

— А если бы этот удачливый позвал тебя — ты бы пошла?

Ее синие глаза под белесой челкой вспыхнули:

— Очень может быть! Если бы нужна ему была... Такие умеют не только брать, но и много дать.

Потом были: «Ладно, хватит тебе злиться» и «Ну, хороший, хороший, лучше всех», но что-то во мне застряло. Я пробовал вернуться к этому разговору, Алла отмахивалась: «Не занудствуй — не по-мужски». Я начал ее люто ко всем ревновать. Почувствовал, что она тяго-

тится мною. Возненавидел. В одну из бессонных ночей вдруг понял, что она никогда и не была близким мне человеком. И чуть ли не стонал от стыда, когда додумался до главного: мне она тоже никогда не была дорога по-настоящему. Я «избрал» ее просто потому, что знал много лет и... не стыдился при ней заикаться (чего уж тут, она со школы меня заикой помнит!).

И когда однажды условились встретиться, а я поймал себя на том, что не хочу, я взял да и не пошел. Это было тогда ново для меня — поступить, повинаясь импульсу, не думая, хорошо это или плохо. Даже речь на несколько дней улучшилась — воображал себя обольстительным нахалом из какого-нибудь итальянского фильма, таким, который и пощечину возлюбленной залепит, и золотой кулон из ее шкафчика хладнокровно в карман к себе отправит, и за ним же еще бегают, умоляют: вернись!

Меня, естественно, не умоляли. Через неделю речь стала из рук вон, я свернул все контакты: на работу — и домой. Это был мой второй год в отделе; шеф меня опекал, и чем больше я заикался, тем громогласнее хвалил за мои кресла из прессованного картона. Подход, видимо, нащупывал, великий психолог. Я стал меньше думать об Алле. Но идея неполноценности выросла в меня окончательно.

И вот в двадцать семь лет, мужчина, что называется, приятной наружности, я бегаю от женщин... Стоп: бегают — когда гонятся. За мной ведь и не гонится никто. Да и «приятна» ли наружность? Смотрю на себя в зеркало: пока молчу, ничего, начинаю мучиться, рожая слова, — ужас! Голова втягивается в плечи, клонится влево; губы дергаются, перекашиваются, кадык ездит; глаза идиотски выпучены, на лбу набухает жила... О, как же я ненавижу этого типа, жалкого, нежизнеспособного да еще исфальшивившегося насквозь! Как бы я хотел, чтобы его не было!

5. ЗНАКОВАЯ СРЕДА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА (Магнитофонная запись лекции)

Как мы выяснили в прошлый раз, «информационным устройством» является уже клетка. Живая клетка, разумеется. Жить — значит противостоять энтропии, космическим силам, которые стремятся всякую организацию

превратить в хаос, любую энергию — в тепло. В чем источник подобной твердости живого перед лицом Вселенной? В гибкости живого. Постоянство его внутренней организации достигается за счет непостоянства структуры. Нет и атома в организме, который не заменялся бы новым. Клетка, этот микроскопический организм, ежесекундно обменивается веществами с окружающей средой. Наряду с этим идет обмен энергии. Оба процесса, оказывается, немыслимы без обмена информации. Все три вида обмена переплетены между собой так тесно, что разделить их можно только теоретически. Тогда не так уж, видимо, неправы были индийские философы, говоря о «душе» клетки. В известном смысле и у клетки — животной или растительной — есть «душа»: способность принимать, сопоставлять, использовать и хранить информацию.

Развитые многоклеточные организмы снабжены для этого нервной системой и специальными приемниками информации — органами чувств. Наличие «души», «психики» у таких существ уже никем не отрицается. Но в пестром потоке реальности, отображаемой психикой животных, нас будет интересовать сегодня особый тип информации: **знаки**.

Цыпленок обращается в бегство при виде коршуна. Иначе говоря, **образ** коршуна, возникший в его психике, вызывает эмоцию паники. Но такова же его реакция и на **силуэт** коршуна, вырезанный из картона!

Самец рыбы-колюшки начинает брачный танец, встретив самку с раздутым брюшком. Но можно побудить его к тому же самому деревянной моделью рыбки с раздутым брюшком!

И вот мы подходим к границе обширнейшей области исследования — области знаков. Когда от некоторого образа реальности отделяется, абстрагируется самое значимое — в наших примерах это силуэт, характерная форма объекта — перед нами лишь первый вид знака. Это сигнал объекта. Умение извлекать из реальности сигналы делает живое выживающим; это умение передается по наследству. Далее, в ходе приспособления к среде запоминаются условные сигналы. Животное не видит и не чует хищника, однако проносящееся мимо стадо антилоп опознается как сигнал близкой опасности. Условный рефлекс, поразительный механизм фиксации

условных сигналов приобретает в процессе жизни едва ли не первостепенное значение.

Следующий вид знака возникает там, где животные переходят к групповому образу жизни. Здесь знак — это средство оповещения друг друга о том, что происходит вне группы, внутри группы или в организме отдельного индивида, принадлежащего группе. Знак такого рода выдающийся немецкий психолог Карл Бюлер называет **симптомом** (в отличие от сигнала).

Выражение Маяковского «простое как мычание» утратило смысл с тех пор, как этология, наука о поведении животных, обнаружила по меньшей мере одиннадцать разновидностей мычания в коровьем стаде. Характерные оттенки мычания сопоставлены со значимыми для стада ситуациями, обстоятельствами. Угрожающее мычание быка отличается от благодушного. Точно так же панический вопль обезьяны воспринимается другими обезьянами как знак опасности, а не как призыв к обильному корму. Функция знака-симптома — обеспечить взаимодействие животных во имя коллективного выживания. Может быть, голосовой аппарат или мимическая мускулатура сохранены и выношены эволюцией не столько для обслуживания организма, как это делают сердце, почки, печень, конечности, сколько для обслуживания стада? И далее — вида? Симбиоза, содружества видов?

Тогда решающим свойством знака-симптома оказывается его **общепонятность** для взаимодействующих существ. В голове каждого из них один и тот же знак пробуждает представление об одном и том же факте действительности. Можно думать, что пониманию симптомов животные обучаются в группе сизмальства. Начинают они, вероятно, с простого подражания мимике старших, с воспроизведения звуков, принятых в стаде, стае. Условный рефлекс скрепляет в их психике эти звуки, позы и так далее — с реальными обстоятельствами. Правда, дело вряд ли исчерпывается простым научением. У них когда не встречавшихся стад, если это животные одного вида, очень сходные мимические, голосовые, жестикуляторные повадки. Следовательно, научаются тому, что уже запланировано эволюцией, задано генами. Кажется, о знакообмене и, более того, о специфической для каждого вида форме знакообмена позаботилась сама природа.

Что же снабжено знаками-симптомами, что «означено»

у животных? Какие из множества образов и сигналов действительности? Немногие. Это — ситуации критические для взаимодействия и коллективного выживания. Опасность, пища, ссора, влечение, недовольство, забота, страдание, радость, коллективная оборона или агрессия... Кажется, все. Не так обстоит дело у людей.

Давайте задумаемся: много ли вокруг нас или внутри нас такого, чего мы не могли бы описать словами? Хотя бы неточно, неуверенно, приблизительно? Пожалуй, мало. А ведь слова не что иное, как знаки. Основной фонд нашей знаковой системы. Если представить себе знаки в виде ярлычков, то мы, люди, оклеиваем словами ярлычками практически все, что можем воспринять. Конечно, мы делаем это не наилучшим образом. Время от времени приходит большой художник и, пользуясь известными словами, открывает нам глубинные психологические состояния, никем до сих пор не выраженные, а потому неизвестные нам, хотя и знакомые интуитивно. Приходит крупный ученый и обогащает нас новыми словами, которые точнее прежних «означивают» реальность, являясь плодом более тонкого ее препарирования, более мощного постижения. Но все это не отменяет сказанного: у нас, людей, «означивается» словами почти все, а не только критические обстоятельства, как это мы наблюдали у животных. Почему?

Предполагается следующее. Чем более тесное взаимодействие требуется сообществу животных для коллективного выживания, тем большее число знаков-симптомов находится у них «в обращении». Вероятно, взаимодействие между нашими обезьяноподобными предками было совершенно уникальным для животного мира. Человек выделился из него, благодаря постоянному коллективному труду. Эта замечательная догадка принадлежит Марксу и Энгельсу. В самом деле, не научись люди сообща работать, они бы вымерли. В науке высказывалось мнение, что немаловажную роль в возникновении человечества сыграли ледники. Если бы к услугам предков оставались леса, круглый год изобилующие фруктами, в совместном труде не было бы необходимости. Но тогда мы представляли бы собой к сегодняшнему дню не более чем разновидность обезьян. В холоде и голоде ледниковых бедствий человек-одиночка, не располагая ни когтями тигра, ни шерстью медведя, ни мышцами мамонта, имел мало шансов на выживание. Совместный труд был

счастливым — и единственным — выходом из положения. Производимые людьми орудия заменили им клыки и бивни.

Но как раз коллективное производство орудий труда требует «означивания» массы вещей. Мастер может сказать ученику: «Подай мне это» и попросту ткнуть пальцем, но сообщая о своей работе посторонним, он вынужден присвоить имя и «этому», и «тому», и еще многому. Знак, соотнесенный с отдельным предметом, Карл Бюлер называет символом.

Из только что отмеченного различия между человеком и животным — из различия в объеме «означенной» реальности — немедленно вытекает еще одно. Животное, пользуясь знаками, соотносит их с нерасчлененными конгломератами воспринимаемого. Здесь, видимо, не существует отдельных объектов, предметов; все сплетено в единую, неразрывную ткань. Человек, производя орудия, должен был выделить объекты в уме, чтобы затем воспроизвести их в натуре. Далее, ему пришлось извлечь из предметов их свойства, как если бы они существовали вне предметов. Все это «означивалось» символами-словами. И вот слова-знаки стали свободно парить над реальностью, причем один и тот же знак может «опуститься» на разные ее фрагменты, разные объекты. «Камень» — это и скала, и булыжник, и обтесанная плита. «Круглое» — это и солнце, и голова, и яблоко. Производство орудий труда научило нас также отмечать существенные свойства предметов, существенные связи между ними. Само понятие существенности отражает потребности производства. Существенно, зелена ли трава, но несущественно, зелен или красноват камень для наконечника стрелы, если и зеленый, и красноватый одинаково прочны и удобны для обработки.

Итак, для человека реальность «опредмечена», в то время как для животного она размыта. Любопытно, что остатки такой диффузности можно встретить в языках народов, длительное время развивавшихся вне всеобщей культуры. Американский исследователь Боас обнаружил, что в эскимосском языке нет слова «снег». Снег, лежащий на земле, называется «апут», но снег, возвышающийся в сугробах, — «кимуксук»; падающий снег — «кана», но снег, уносимый ветром, — «пиксирпок».

Однако если мир для человека «опредмечен», то это коренным образом изменяет его восприятие реальности.

Он не впитывает ее пассивно, а забрасывает в ее пучину невод, сплетенный из абстрагированных предметов и свойств. Он видит мир сквозь сито усвоенных с детства знаков-символов. А из этого следует очередное, третье, различие между знаками у животных и у человека.

Поскольку человек перерабатывает немалую часть поступающей информации в знаках, а не в чисто-чувственных образах, знаки у него начинают выполнять особую функцию. Не только внешнекоммуникативную — функцию оповещения других, но и функцию оповещения самого себя о происходящем. Человек отчитывается об этом перед самим собой, как отчитывался бы — в тех же знаках! — перед другими. Не в этом ли разгадка сознания, то есть со-знания: знания о реальности совместно с другими? Знак соотнесен в нашей голове не только с внешним предметом, но и со всем знаковым «ситом», сквозь которое мы глядим на мир. В этой нашей знаковой системе он обретает форму понятия о предмете, хотя по отношению к предмету он всего лишь ярлычок! Ярлычок можно сменить: «стул» в древнерусском языке звучал как «стол» — отсюда, кстати, слово «престол», — но понятие остается прежним: «то, на чем сидят».

Следующая, четвертая, особенность человеческих знаков — их искусственность, внешняя непохожесть на те вещи, которые ими «означены». В классическом труде о пчелах немецкий биолог Макс фон Фриш описал, как пчела-разведчица сообщает свое донесение о найденном корме рабочим пчелам. Она ходит по особой кривой, вид которой дает указание о направлении полета. При этом она трясет брюшком, и число этих сотрясений выражает объем усилий, которые необходимы, чтобы добраться до цели. Представим себе теперь человека, который совершает бег на месте, изображая числом подкидывания коленок дальность расстояния... Куда экономнее и быстрее — сказать! Некоторые из наших слов изобразительны, например: «жужжание». Но того, кто надеется по облику слова восстановить «означаемое», ждет настоящий конфуз. У Вяземского описан самонадеянный итальянец, пытавшийся судить таким образом о незнакомых ему русских словах. Слово «телятина» он истолковал как «нежное обращение к женщине», а слово «дружище» — как грубое ругательство. Еще бы: первое так мягко, а второе так скрежещет...

И эта-то особенность человеческих знаков открывает нам их следующее, пятое, отличие от знаков животных. Я уже говорил, что знаки, принятые у животных одного вида, однотипны, их форма задается в основном генетически: Повадки белого медведя сходны в обоих полушариях, несмотря на тысячи километров расстояния. Но немец картавит не потому, что он немец, а потому, что он из Берлина. В Баварии он бы усвоил иное «Р». Человеческие знаки обретают свою форму исключительно за счет соглашения между людьми. Вот этот предмет наши предки «согласились» называть «стол», предки немцев — «der Tisch», предки англичан — «the table». Но ни один из знаков стола не тщится быть его звуковым изображением. Он чистая условность, за которой стоит условленность, конвенция. Она складывалась исподволь и передавалась из поколения в поколение не генетически, а с помощью культуры: сначала устно, затем в письме, специально изобретенном для закрепления знаков в их предметной и смысловой соотнесенности. Вся гигантская система человеческих знаков может быть представлена как свод конвенций о том, «что как называть» и «что чем считать». Эти конвенции заключались не нами, но они и сейчас заключаются каждую секунду. Я говорю об условливании родителей с младенцами. Это — «мама», это — «папа»; это действие — «дай», это — «возьми». Вот так вести себя — «плохо», а так — «хорошо».

Об одном африканском племени известна любопытная вещь. Если крокодил съедает женщину, зазевавшуюся у реки, то для племени это указание... На что бы вы думали? На то, что пора истребить крокодилов? Призвать женщин к осторожности? Выставлять на реке пост наблюдения? Нет: на то, что следует предложить крокодилу еще одну женщину — жертву от племени, дабы задобрить чудовище. Такова существующая у племени конвенция о связи явлений.

Конвенции в ходе истории отмирают — чтобы смениться новыми. Они переплетаются, противоборствуют, побуждают людей к войнам и трудам. Свод конвенций, это звездное небо знаков с мерцающими значениями, с появлением новых и сверхновых светил, — и составляет культуру человечества, или его «знаковую среду».

Известный французский мыслитель и исследователь Пьер Тейяр де Шарден ввел понятие «ноосферы», от «ноос», разум по-древнегречески, и по аналогии с дру-

гипотеза о ноосфере. Живое не может принадлежать к ноосфере. В су-
ществует вне ноосферы. В су-
щество, что происходит с на-
мной в результате ее
среду.

Случай с Маугли
В Индии действительно
ных волками. Причем э-
ных, кусались, будто бы
того терпеливого воспит-
слов и несколько прави-
питание было скорее др-
казалось, жил волк, и
не удалось... Впрочем, д-
что такие дети — «воспи-
это умственно-дефекти-
дети. Как бы то ни был-
В реальности киплинго-
зан из знаменитой кин-
зан вызывал бы в нас
В начале прошлого ве-
Каспар Гаузер много л-
пищу ему приносили, к-
он был незаконнорожд-
мягко говоря, «способ-
нить претендента на вла-
шись однажды на горо-
пар вел себя как животн-
му его впоследствии чут-
оказалось научить его во-
гировать на него — как л-
Маугли, Тарзан, Кас-
индивидуальной психикой
фины, ящерицы, рыбы. Н-
как и эти существа. Толь-
человеческого младенца, п-
ку в личность. И личност-
личному делу: к показам
главными. Как показал на-
лега Алексей Алексеевич
сальна для организации
щения.

гими оболочками земли: литосферой, биосферой, атмосферой. Живое не может существовать вне биосферы. Ей принадлежит и человек, но как личность он не существует вне ноосферы. В сущности, что такое личность? Это то, что происходит с индивидуальной человеческой психикой в результате ее раннего включения в знаковую среду.

Случай с Маугли не взят Кипплингом «из головы». В Индии действительно ходили слухи о детях, воспитанных волками. Причем эти «маугли» бегали на четвереньках, кусались, будто бы таякали по-волчьи и после долгого терпеливого воспитания с трудом усвоили несколько слов и несколько правил человеческого поведения. Воспитание было скорее дрессировкой. В облике человека, казалось, жил волк, и превратить его в личность так и не удалось... Впрочем, до сих пор не удалось и доказать, что такие дети — «воспитанники волков». Скорее всего, это умственно-дефективные или просто заброшенные дети. Как бы то ни было, они росли вне знаковой среды. В реальности кипплинговский Маугли невозможен... Тарзан из знаменитой киносери — фикция. Реальный Тарзан вызывал бы в нас ужас, жалость и отвращение. В начале прошлого века немецкий младенец по имени Каспар Гаузер много лет рос в конуре, не зная людей: пищу ему приносили, когда он спал. Легенда гласит, что он был незаконнорожденным сыном вельможи, и этот, мягко говоря, «способ воспитания» имел целью устранить претендента на власть. Так это или нет, но появившись однажды на городской площади Нюрнберга, Каспар вел себя как животное. Он не умел говорить, но этому его впоследствии чуть-чуть научили. Невозможным оказалось научить его воспринимать окружающее и реагировать на него — как люди.

Маугли, Тарзан, Каспар Гаузер, конечно, обладают индивидуальной психикой, как обладают ею волки, дельфины, ящерицы, рыбы. Но личностью они не обладают, как и эти существа. Только знаковая среда, окутавшая человеческого младенца, превращает его «сырую» психику в личность. И личность тут же приступает к своему главному делу: к знакообмену с этой средой, с другими личностями. Как показал на прошлом семинаре наш коллега Алексей Алексеевич Леонтьев, роль знака универсальна для организации всех уровней человеческого общения.

Если бы все знаки, которыми мы обмениваемся, материализовались в трехмерные предметы, нам открылось бы фантастическое зрелище: миллиарды людей почти непрерывно перебрасываются, жонглируют яркими шариками, кубиками, трубочками... Причем многих давших нет в живых, но на нас все еще сыплются, низвергаются подброшенные ими знаки, и мы ловим, жадно ловим... Находим общий язык.

Ведь знаковую среду, культуру можно определить и как систему языков. Я имею в виду не только так называемые естественные языки — зулусский или русский. И не только искусственные, как язык глухонемых или язык шифровок. Есть язык взглядов. Язык поз. Язык умолчаний. Язык специальных терминов и символов. Тысячи языков искусства. Личность тем богаче, чем больше языков «вняты» ей.

Часть языков можно назвать «жесткими», как предлагает математик Василий Васильевич Налимов. Каждому знаку в таком языке соответствует одно, строго определенное понятие. Таков язык математических символов. Таков идеал юридического языка. Естественный язык, тот, на котором мы изъясняемся, лишен такой жесткости. В нем много слов с расплывчатым, неоднозначным смыслом, и это может привести в ярость педанта. Мы не будем приходить в ярость. Ведь реальность неизмеримо богаче наших понятий о ней, а потому и не должна им в точности соответствовать. Процесс познания мира бесконечен. Пока одни понятия наполняются все более узким смыслом, другие теряют почву под ногами, рассыпаются и требуют замены. Это естественная динамика конвенций.

Наряду с «жесткими», существуют «мягкие» языки; но о том, что это все те же языки, ученые заговорили совсем недавно. Таков, например, язык пантомимы. Когда мим изображает, как он тянет веревку или идет по краю пропасти, мы читаем в его пластике понятные вещи. Но вот он начинает производить движения, не похожие ни на что. Если бы он отгонял от себя кого-то, отступал назад, закрывая лицо руками, это читалось бы как ужас. Но он делает другое. Мы не можем полностью перевести его «высказывания» на язык понятий и, однако, понимаем их. Во всяком случае многие испытывают взволнованность и благодарны артисту за то, что он нам «ска-

Один из основоположников джаза в нашей стране, Валентин Парнах, был поражен прежде всего пластикой негритянских музыкантов. И оставил редкое по выразительности описание джаза как пантомимы. Вот оно.

«Барабанщик... непрерывно, пружинно подскакивает на стуле... Истуканизируется. Упругий манекен... Подбрасывает и ловит во время игры барабанные палочки. Перекрещивает их. Вбирает-ввинчивает голову в плечи. Прерывно выкидывает обратно. Сидя, спотыкается выразительным плечом. Прицеливается — ударяет палочкой в гонг... Взмах — прицел — острый крюк... Саксафонист выразительным движением локтя закупоривает пасть саксафона медной заклепкой... Пианист иронически-вдохновенно закидывает голову... Одно плечо выкидывает вперед, обрушивается... Пальцы ерзают по клавиатуре». И вот как заключается это описание:

«Отчетливая иероглифика мимического оркестра открывает прогрессии разнообразных чувствований, среди них — новый пафос, веселье, иронию, новую нежность».

В устройстве подобных языков есть общее: они состоят не только из «иероглифов» неведомого смысла, но сочетают иероглифику хотя бы с некоторыми, уже известными нам, знаками. Конвенция здесь такова: одни знаки будут выражать общепонятное, но другие вы вольны наполнить тем смыслом, какой подскажет ваше воображение и настроение. Вероятно, без такой конвенции искусство было бы мертво — не только «авангардное», но и реалистическое искусство. Где нет простора для нашей фантазии, нет искусства.

Знаковая сеть, сплетенная человечеством, поистине удивительна. Ребенок опутан ею, но это не мешает его росту: она растет вместе с ним и превращается затем в крылья его духа! Она, эта сеть, может становиться чрезвычайно густой, как это бывает в науке, и тогда с ее помощью в наш мозг поступают детальнейшие факты. Но ее петли могут вдруг расшириться — это делает искусство или научная теория, пренебрегшая здравым смыслом веков, — и тогда нам достаются могучие рыбыны, которые наполняют наше сознание трепетом жизни, томлением перед загадкой, волею к поиску.

Давайте же постараемся, уважаемые слушатели, пока есть возможность, так же легко и радостно купаться в нашей ноосфере, как дельфины — в океане, как ласточки — в поднебесье!

6. О ФОТОСНИМКАХ В КНИГЕ (От составителя)

Когда я отобрал из кипы разрозненные фотографии и сопоставил их со всем остальным, поначалу мне показалось, что они складываются в отдельный цикл и к предстоящему монтажу не имеют никакого отношения. Они ничего не документируют, не иллюстрируют... Но Лев, размышляя, не мог случайно сунуть их в этот ящик. И я решил вернуться к ним, когда все прочту и обдумаю.

После лекции о «знаковой среде» (Лев записал ее, видимо, на каком-то научном семинаре) я снова проглядел снимки, и меня осенило, что они дополняют тексты, подобно тому, как «иероглифика» дополняет в искусстве «общепонятные знаки». Они все-таки служат иллюстрацией к материалам: не прямой, не лобовой, но ассоциативной иллюстрацией. В них определенно «читается» тема общения, которая, как я понял, занимает Льва больше всего. Станным образом они подталкивают нас к тексту — и в то же время уводят далеко за его пределы, напоминая о чем-то более важном, чем текст. Может быть, о том, что все написанное о коммуникации наполняется смыслом лишь в миг, когда от рассуждений мы переходим к живому общению, к собственной «практике» понимания других и самораскрытия. Эти снимки преодолевают «разреженное пространство» рассудочности и будят в нас ощущение присутствия среди людей — тех самых, знакомых и незнакомых, с кем мы сталкиваемся ежедневно, а не людей «вообще».

На мой взгляд, Лев проявил себя как зрелый мастер фотографии. Удалось ли снимкам стать «ассоциативными иллюстрациями»? Об этом судить не мне.

7. ИГОРЬ — ЛЬВУ

Привет, Левушка!

Что-то мне не нравится тон твоего последнего письма. Нервы — не в порядке. Осень, что ли, действует?..

Позволь мне высказаться относительно Аллы. Дело это сугубо личное, значит — не мое, но коль уж ты открывничаешь — плачу́ тем же.

Из того, что я знаю о ваших отношениях, вывод такой. Ее попытки вернуть прежнее, начать сначала и т. п. до-

верия не внушают. Может, она и привязана к тебе, как ты думаешь. А может, заскучала, поскольку время девать некуда и поклоннички не балуют. Пусть, дескать, будет у меня хоть этакий, «заваливающий» — да свой. Извини, тебе неприятно это читать, но я пользуюсь правом старшего и более опытного. К тому же, ты в курсе дела: «заваливающим» тебя не считаю.

Алла, по-моему, бездуховна. Что такое «духовность», определить не берусь, но у меня есть свои тесты на «бездуховность». Просветить? Например — отношение к искусству. Люди этого склада не выносят «тяжелых» фильмов. Они говорят: «Мне в жизни хватает неприятностей, охота была еще в кино слезы проливать». Между прочим, врут: охотно бегут проливать слезы, когда идет очередная мелодрама. Она ведь не заставляет думать, решать нравственные и психологические проблемы. Мелодрама обычно переносит обывателя в другой, «красивый» мир — с роскошными автомобилями, альковами, банкетами, ветереными графами, закоренелыми злодеями и мармеладными блондинами-любовниками. Мелодрама погружает в «счастье» — как оно рисуется бездуховной особе. Особа эта обслуживается сценаристом, режиссером и актерами «по первому разряду»: счастье персонажей с самого начала возможно, но возникает препятствие, значит, зритель — в страхе, что Она («такая красивая, в таких модных платьях») или Он («ах — какой изысканный») окажутся в пучине горя. Но добро торжествует. Он и Она выныривают из пучины и взмывают к облакам. Тут-то и слезы. Облегчения, умиления. Сладко, утирая глаза, чувствовать в себе размягченное сердце и желание добра. Вот как мастерски банщики попарили!..

Алла, заметь, открыто настроена против «тяжелых» фильмов (помнишь, мы смотрели вместе «Признания комиссара полиции прокурору республики»?). Похоже, ей незнаком груз общечеловеческих проблем. Иначе ее волновало бы, как другие люди, художники, пытаются разобраться в этих сложностях. Она вступала бы в немой диалог с авторами фильма, долго размышляла бы об увиденном. Этого нет. Зато есть живая симпатия к оперетте, где «уж точно — отдохнешь».

Другой «тест»: ей скучны разговоры. Я заметил это, когда мы с тобой по привычке обсуждали разные разности — от политики до выставки картин из США. На лице у нее было написано, что мы оба «много о себе по-

нимаем». А ее реплику ты не забыл? — реплику в ответ на мое приглашение принять участие в беседе. «Если бы я в этом разбиралась, то сказала бы что-нибудь, а так... По-моему, кто чем занимается, о том и должен судить». И посмотрела на меня с вызовом. Как это, дескать, я, химик, беру на себя смелость рассуждать о живописи. И знаешь, на первый взгляд, она, вроде, права. Дилетантский треп презирает. Но, Левушка, поверь моей интуиции: она всякий треп презирает. Люди ее типа вообще не выносят разглагольствующих мужчин. Мужчина — тот, кто «зарабатывает», «делает дело», «умеет себя поставить», «в обиду не даст», «спокойный, веселый», «не жадный», «не боится трудностей» и т. д. и т. п. В этот круг доблестей стремление мыслить, познавать, творить, делиться впечатлениями — попросту не входит. Этот стандартный набор доблестей (среди коих есть и несомненные) не допускает никаких интеллигентских прибавок. А происходит он, я думаю, из двух источников: во-первых, из дремучих традиций крестьянской общины («мира»), где проявление индивидуальности равнялось неприличию; во-вторых, из традиций буржуазного предпринимательства; в этом пункте осмотнительный русский кулачок и напористый американский бизнесмен неожиданно обмениваются рукопожатием. Сейчас, впрочем, не модно выглядеть деревенщиной или дельцом-потребителем. И бездуховные, отпуская космы и напяливая старые свитера, маскируются под «современных» людей, якобы презревших сентименты и идеалы. Такие, знаешь, «хемингуэевские» типы... А из-под джинсов, как свиное копытце, торчит их кредо: «Будь проще! Не умничай!»

Для нас с тобой думать и делиться мыслями — насущная потребность, нравится это Алле или нет. Согласен?

Третий «тест» — неспособность понимать высокие мотивы поступков. Кто-то что-то изобретает — значит, чтобы «нажиться». Или «выдвинуться». Кто-то женился на девушке, имеющей собственную квартиру, — значит, «на квартире». Жена ушла от мужа к другому — значит, этот другой «больше зарабатывает». Или «лучше, как мужчина». Или «заморочил ей голову» какими-то обещаниями. Человека назначили на высокий пост — значит, «втерся в доверие к начальству». Молодую актрису пригласили сниматься в фильме — значит, «любовница режиссера». Другие объяснения кажутся неубедительны-

ми: ведь своих-то высоких идеалов нет... Справедливости ради отмечу, что у Аллы я таких тенденций не замечал. А ты?

Но вот четвертый «тест»: то, что мне известно о вашей жалкой истории на пляже. Сама история выеденного яйца не стоит. Но Аллины суждения!.. Ты себе думаешь, что она воспринимает тебя и любит как единственного в своем роде, а у нее в голове «арифметика» твоих достоинств и недостатков. Все до обалдения просто. Ты — не эстрадный певец, не высокооплачиваемый технарь, не красавец, покоритель сердец, не весельчак, не ловчила, умеющий «добыть»... И ко всему еще — заикаешься! Стало быть, ты «хуже» многих.

И как ты, старина, позволил себе «ущемиться» такими суждениями? Да будь ты молодым академиком от теоретической физики, и могучим альпинистом, и неистощимым «хохмачом», — у Аллы всегда останется открытой дверь, чтобы переметнуться к кому-нибудь, кто «лучше», по ее арифметике. К более знаменитому. Более денежному. Более «чуткому и внимательному» (скажем, привозящему ей из-за рубежа модные шубы, вместо того, чтобы тратиться на специальную литературу).

Ведь когда человек действительно любит, он любит, как мать — сына, как брат — сестру: «красивый — некрасивый», «лучше — хуже» не играют роли. Любимое существо — это часть меня; если я ненавижу его, значит, и себя. Бездуховные типы неспособны вот так «внедрить» в себя другого человека. Не хватает им детскости, чтобы полюбить.

Короче, держи оборону в отношении Аллы. Несчастливым человеком будешь, если возобновишь икрепишь отношения с ней. Тебе придется тогда «возмещать» свои недостатки рабским угождением. Стараться выжать деньгу отовсюду, где можно. Искать, высунув язык, какую-нибудь мебель, чтобы была «не хуже соседской». Ублажать дорогими ресторанами и курортами и т. д. и т. п. При этом любая твоя неудача превратится в личную катастрофу. Допустим, на работе провал, — ах, да как же! Не красавец, не здоровяк, не знаменитость — и еще уволили! Кому такой нужен — пустой человек... Это, кажется, Чаадаев сказал о бездуховных людях: «Вся их душа в их обиходе».

Ты знаешь, я не женоненавистник. Вот девушка Лера, с которой ты познакомился в отпуске, — производит на

меня, с твоих слов, очень неплохое впечатление. Ее равнодушие к тебе, о котором ты пишешь, можно понять так: «с первого взгляда» она в тебя не влюбилась. Что ж, бывает. Не пойму одного: для тебя важно то, что в тебя влюбились (или нет), либо то, что ты влюбился? Если второе — будь терпелив и добр. Не знаю, как ты повел себя в отношении Леры, но в отношении себя самого «на тему Леры» ты, по-моему, блажишь. Вот ты пишешь: «Эти смуглые руки, и каждая родинка на них» — а я начинаю чують недоброе. Ты пишешь: «Она почувствовала, что я слишком долго и со значением держу ее ладонь в своей, и досадливо выдернула руку» — и мои мрачные предположения подтверждаются. Что за привычка у тебя, Левушка, присваивать то, что понравилось? Она, Лера, отдельный от тебя человек. Ее смуглые руки — это ее руки. А у тебя, вроде, такое чувство, словно отнимают свое, кровное, со всеми дорогими тебе родинками... Нежный ее взгляд был, очевидно, предназначен не персонально тебе, а всему миру, который в тот миг казался ей радостным и удивительным. А ты его принял на свой счет, потом оплакиваешь утрату.

Скорее всего в ее поведении не было никаких авансов в твой адрес. Ты все нафантазировал — нечего и мучиться. Ты мне вот что скажи, друг любезный: а не потому ли так преувеличил и родинки, и взоры, что чувствуешь ее недоступной для себя? Э?.. И не потому ли чувствуешь «недоступной», что считаешь себя «недостойным»? Ась? А недостойн — из-за своего «комплекса», угу? Брось, ничего не потеряно — если только она, конечно, не влюблена в другого и не торопится за него замуж. Переписывайся дальше, приглядывайся и себя покажи. И нечего страдать — «с первого взгляда не вышло». С первого — знаешь с кем выходит?..

Кстати, о «комплексе»: как идут твои занятия с логопедом? Умеешь ли ты теперь сказать своему шефу: «Михаил Михалыч, вы мне мешаете»?

Ты пишешь о личном — понимаю, «горячая точка». А что нового в делах? Как движется ваш проект обновления Театральной площади? Что читаешь, куда ходишь?

А я тут с микробиологом одним затеял исследование. Ирушка наша здорова, Инна просит кланяться. Я же тебя дружески обнимаю, умоляю не скисать и не пороть горячку, а также чмокаю в щечку.

Твой Игорь

8. «ЕСЛИ КОШКУ НЕ ГЛАДИТЬ» (Газетная вырезка)

Детский врач Р. Спитц, наблюдая за ходом выздоровления маленьких пациентов госпиталя, обнаружил, что некоторые из них задерживаются в стационаре на недопустимые сроки. Как выяснилось, эта тенденция к длительному упадку физического и душевного здоровья (Спитц называл ее «госпитализмом») проявляется у детей, которые длительное время были лишены ласки. Сообщение об этом, опубликованное в конце второй мировой войны, на фоне бедствий того времени могло показаться сентиментальной проповедью.

Через 12 лет внимание специалистов привлек опыт С. Левина с крысятами. Две группы крысят были помещены в одинаковые условия; единственное различие в их содержании заключалось в том, что одних ежедневно поглаживали (ласкали), других — нет. Оказалось, обласканные вырастают крупнее, крепче, смышленнее необласканных и даже более устойчивы к заболеваниям крови.

Вывод, казалось бы, напрашивался сам собой. Однако в опыте участвовала еще одна — контрольная — группа крысят: этих ежедневно подвергали болезненному удару электрическим током. Любопытно, что показатели контрольной группы ближе к группе обласканных. Это наблюдение потребовало более углубленной интерпретации результатов. Известно, что животные испытывают так называемый «сенсорный голод» — потребность во внешних раздражителях. Если раздражителей мало, мозг работает все хуже, а отдельные его участки даже начинают атрофироваться. Предполагают, что частным случаем сенсорного голода является у животных «голод по положительным стимулам».

Крысята «обласканной» группы имели возможность утолять этот голод, так сказать, в личных контактах с научным персоналом. Что касается крысят контрольной группы, то можно думать о вызывании у них положительных эмоций парадоксальным образом: за счет страдания и затем облегчения (избавления от отрицательного стимула — тока).

Как бы то ни было, для физиологов и психологов стала более приемлемой идея о том, что животное находится в постоянном поиске положительных эмоций. По-новому был осмыслен факт ласки, которая существует у многих

видов. Если раньше казалось, что ласка (взаимное облизывание, поиск насекомых в шерсти друг друга и т. п.) преследует в основном гигиенические цели, то теперь появились основания думать о ласке как таковой. Неожиданным образом подтвердилась английская поговорка: «Если кошку не гладить, у нее высыхает спинной мозг».

По всей вероятности, физическая ласка является у животных (как и у людей) наиболее полным выражением доброжелательного внимания друг к другу, хотя существует, помимо ласки, целый спектр других знаков внимания. Наряду с позами, взглядами, звуками «угрожающего», «предупреждающего» и иного характера, существуют знаки примирительные, успокаивающие, «нежные». Их спланивающая роль в жизни сообщества животных очевидна.

В свете этих данных более внушительными выглядят гипотезы психологов и психиатров о том, что и человек обладает врожденной, инстинктивной склонностью к доброжелательному общению. Это можно назвать «инстинктом симпатии», по Дюпре, «синтонностью», по Блейлеру, «чувством общности», по Адлеру, «стадным стремлением», по Мазуркевичу, «потребностью в человеческих связях», по Фромму, или в «поглаживаниях», по Берне, или в «эмоциональных контактах», по Обуховскому, и т. д. Наличие у человека коммуникативного инстинкта как будто подтверждается и американцем Дж. Джаффе, изучавшим «диалог» между четырехмесячным младенцем и матерью. Такой диалог сводится, естественно, к тому, что младенец время от времени поглядывает на мать, она же отвечает ему и мимикой, и речью. Удалось показать, что смена поглядываний и отведений взгляда подчинена у младенца довольно строгому ритму, причем у разных детей этот ритм различен. Поскольку возможность обучения столь индивидуальному ритму в младенческом возрасте довольно сомнительна, можно думать о тенденции к диалогу как о врожденной характеристике человека. А для зоопсихолога Г. Ревеша «потребность контакта» вообще рисуется как фундаментальная (и «универсальная») биологическая потребность: того же типа, что потребность в самосохранении.

Биологическая потребность в общении постоянно затушевывается социальной необходимостью в нем. По мысли американского социолога Дж. Дьюи, высказанной еще в XIX веке, общество, общественная жизнь — это и

есть коммуни-
не в глухом
тем самым
случае наблю-
том виде?

Если в
где уже сид-
обмениваете-
ти бессозна-
крывшись к
ориентировк-
туацию хотя
Оба могут
Но если так
перейти в др-
знаками вн-
взгляд, соде-
тебя замеча-
метить» сосе-
стораживает
денное «чув-
ства обязан-
ливости).

Среди ду-
вания по сис-
ваемое «мор-
лее в пусты-
с самим соб-
испытание, ж-
ся невыноси-
веком, беседа
Вопрос о том
потребность»
ка», остается
жить, что при-
без инстинкт-
Каково бы-
ти» у людей,
Калифорнийск-
поспешный, но
с потребностью
знак, который
свою принадле-
дей, он называе-

есть коммуникация между людьми. Человек, живущий не в глухом лесу, а в обществе, как бы принуждается тем самым к постоянному общению. Можно ли в таком случае наблюдать «коммуникативный инстинкт» в чистом виде?

Если в пустынном парке вы опустились на скамью, где уже сидит другой человек, то рано или поздно вы обмениваетесь взглядом. До этого момента, пока вы почти бессознательно подсматривали друг за другом, прикрывшись каждый своей газетой, речь шла о простой ориентировке. Обоим необходимо бегло определить ситуацию хотя бы в смысле ее опасности — безопасности. Оба могут показаться друг другу «подозрительными». Но если такая разведка не вынудит одного из партнеров перейти в другое место, то вслед за ней происходит обмен знаками внимания: достаточно послать друг другу взгляд, содержание которого можно выразить так: «Я тебя замечаю». Если кто-то из двоих отказывается «замечать» соседа, тот чувствует себя уязвленным или настораживается. Трудно сказать, действует ли здесь врожденное «чувство общности» или же выработанная с детства обязанность общения (в рамках элементарной вежливости).

Среди духовных испытаний для самоусовершенствования по системе «дзен» в Японии существует так называемое «моритао»: помещение человека на неделю и более в пустынную пещеру и запрет разговаривать хотя бы с самим собой. По свидетельству лиц, прошедших это испытание, жажда общения к концу изоляции становится невыносимой, и в дальнейшем встреча с любым человеком, беседа на любую тему доставляет острую радость. Вопрос о том, накапливается ли при этом «биологическая потребность» или дает себя знать «социальная привычка», остается открытым. Логично, впрочем, предположить, что привычка не могла бы укорениться в человеке без инстинктивных предпосылок к этому.

Каково бы ни было происхождение «чувства общности» у людей, его каждодневные проявления несомненны. Калифорнийский психиатр Э. Берне сделал, быть может, поспешный, но эффектный шаг, сближая это явление с потребностью в поглаживании у животных. Всякий знак, который мы подаем друг другу, чтобы удостоверить свою принадлежность к одной общности — общности людей, он называет «поглаживанием» (stroking). Вы при-

подняли шляпу при встрече со знакомым, он ответил тем же — и это был обмен «поглаживаниями». «Ритуал восьми поглаживаний», исполняемый нами ежедневно, выглядит так.

ИВАН (Петру). Привет! (Первое поглаживание).

ПЕТР. Здорово! (Второе; дальнейший счет понятен).

ИВАН. Как дела?

ПЕТР. Ничего, а у тебя?

ИВАН. Порядок. Погодка-то, а?..

ПЕТР. Да-а... Дождя бы только не было.

ИВАН. Ну, будь.

ПЕТР. Пока!

Контакты между людьми приобретают строго определенную длину цепочки поглаживаний. Если Иван, ограничившись одним «Привет!», пройдет мимо, Петр, привыкший к более длинной цепочке, может подумать: «Не обидел ли я его чем-нибудь?» Если Петр не удовлетворится восемью поглаживаниями и продолжит выказывать знаки внимания (другого назначения у беседы нет), Иван может спросить себя: «Интересно, чего ему от меня надо?»

«Поглаживания» превращаются в длинные диалоги и в попеременные монологи партнеров по общению, в салонные беседы и в выступления с трибуны; необходимость «поглаживания» зачастую определяет круг тем и длительность разговоров. На первый взгляд, это может показаться пустой тратой времени, поскольку то, что мы привыкли считать «информацией», здесь не обменивается. Однако это впечатление следует, по-видимому, отбросить. В конечном счете обмен информацией типа «я тебя замечая», «мы — из одной общности», «я желаю тебе добра» и т. п. играет не меньшую роль в процессах социального взаимодействия, чем продуктивное обсуждение научно-технической, политической, художественной или иной проблематики.

По утверждению советского исследователя Е. С. Кузьмина, люди склонны вступать в общение «как представители человеческого вида и рода, независимо от национальных, социально-политических и гражданских характеристик», хотя все эти характеристики, конечно, влияют на ход общения.

Здравств
Ну, након
обиделись.

Спасибо
шествовала
храмы и ду
добрых жив
вернуть к те
то особой «г
роение», пон
на окно и ви
ки. Они сора
не с челове
с нами, люд
слишком мно
любить и це
чется превра
паратурой?..
многим треб

Сессию я
шек по коже
тешу себя ка
от моря (я у
зовут), а пов
Вы-то бывали

Рассказ
непременно
дятся. Вам нр
щадное — это
вещи, в котор
ской суеты и
да? По ним б

Уделяете л
статью, котор
виде «приложе
Хорошего В

9. ЛЕРА — ЛЬВУ

Здравствуйте, Лев!

Ну, наконец-то. Я уж беспокоиться начала, что Вы обиделись.

Спасибо за чудесные открытки. Я никогда не путешествовала по «Золотому кольцу». Вглядываюсь в эти храмы и думаю: вот здания, похожие на людей или на добрых животных. Кажется, будто церковь может «повернуть к тебе голову», «взглянуть»... Будто она в какой-то особой «позе», так что можно проникнуть в ее «настроение», понять «строй мыслей»... Потом перевожу глаза на окно и вижу современные здания, похожие на коробки. Они соразмерны с тарой (пусть даже красивой), но не с человеком, деревом или чем-либо живым. И что это с нами, людьми, случилось? Может быть, нас стало слишком много — слишком много, чтобы по-прежнему любить и ценить что-то человеческое? Может, нам хочется превратиться в элегантные ящики, начиненные аппаратурой?.. Впрочем, я расфантажировалась. Просто многим требуется удобное жилье — да побыстрей.

Сессию я сдала прилично. Науки надоели — до мурашек по коже, а еще семестр впереди. Лето далеко, но я тешу себя картинками отдыха. Может, отказаться от гор, от моря (я уже сильно по нему соскучилась, и меня туда зовут), а повидать своими глазами Русь с этих открыток? Вы-то бывали там?

Рассказ Ю. Трифонова, который Вы рекомендуете, непременно прочту. Правда, вкусы у нас очень расходятся. Вам нравится в литературе горькое, едкое, беспощадное — это Вы называете «правдой», — я же люблю вещи, в которых свет, красота и покой. Они выше житейской суеты и толкотни. Что ж, по-Вашему, это «неправда»? По ним бы и настраивать душу.

Уделяете ли Вы время лечению? Я нашла в журнале статью, которая может заинтересовать Вас. Шлю ее в виде «приложения». Как успехи на поприще рекламы?

Хорошего Вам настроения, увлекательных дел.

Лера

10. ЧЕЛОВЕК НА ЛЮДЯХ

(Вырезка из журнала, приложенная к письму Леры)

Полуголый дикарь с дубиной, увернувшись от выпада змеи, точным и страшным ударом расплющивает ей голову. Выпрямляется. Ликующий возглас. Почти звериный клич радости, но в него уже вложено человеческое, триумфаторское: «Глядите!»

Человек чувствует себя членом группы: племени, рода, семьи. Можно сказать, что группа «всегда присутствует в его голове». Это не значит, что он постоянно воображает себе «значимых других» — тех, с кем он связан узами любви и ненависти. Такая игра воображения отвлекала бы его от сиюминутных впечатлений и решений. В минуты отдыха он может, конечно, зримо представить себе близких и недругов; обычно же он просто «чуёт» их около собственного «я» — как воспринимают кого-то, находящегося за спиной. И радость победы — это одновременно апелляция к другим:

— Смотри, мать, я уцелел, а был близок к смерти.— Смотри, отец, ты можешь гордиться мной.— Смотри, жена, я храбр и удачлив.— Ты видишь, враг, такого, как я, не одолеть! — Глядите, боги, духи племени: я заслуживаю вашего покровительства! — Это мы, люди нашего рода, победили в моем лице; это в моем лице победили наши!

Такое обращение к невидимым «зрителям» представляет собой не что иное, как коммуникацию, только не обычную, внешнюю, а «внутреннюю». И возможность воскликнуть «Вот видите!» — это и есть субъективное чувство «самоутверждения». А теперь — несколько маленьких историй.

Штангист решил обратиться к психологу: на тренировках он берет вес, соответствующий званию «Мастер спорта»; на соревнованиях — едва укладывается в норму первого разряда. — «Очень волнуетесь?» — «Все волнуются. Вон у Петрова даже руки дрожат, а работает отлично. У меня не дрожат, я слежу... Просто — психологический барьер».

Юноша на приеме у врача жалуется: «Я бываю говорливым, живым, остроумным — если вокруг домашние. Но стоит попасть в компанию, выгляжу дураком».

И не только выгляжу — становлюсь. Краснею, руки потные, голова тупая. Из-за моей дурацкой застенчивости никто не знает, какой я на самом деле».

Пианистка, ученица выдающегося исполнителя: «Полгода назад на концерте запорола сложный пассаж и от огорчения с трудом доиграла вещь. С тех пор выступления стали мукой. И вот что обиднее всего. Когда играю дома, одна, получается прилично. Хоть плачь: никто этого не знает, никто не поверит, что я все-таки музыкант, а не бездарь».

Мать тяжело заикающегося: «Вы сами слышали, доктор, какая у него речь. Даже «мама» он произносит так, словно на нож кидается... Но странно: я не раз замечала, как утром, в хорошем настроении, он что-то болтает у себя в комнате... Знаете, как мурлычат по утрам? — «Так-с, сейчас оденемся... Какая у нас первая пара? Ах, сопроматик, сопромат, сопроматушка...» И ни единой запинки! Стоит мне войти — все по-прежнему. В институте ему разрешили отвечать письменно: преподаватели понимают, щадят».

Что общего в этих историях?

Общее — ситуация «деятельности на людях». Одна и та же деятельность, будь это поднятие штанги, ведение непринужденной беседы, игра на фортепиано или произнесение звуков речи, — наедине удаётся, на аудитории — разлагивается. Как же влияет на нашу деятельность присутствие других? Видимо, так: на людях деятельность становится самоутверждением. Или наоборот: провалом.

Причем физическое присутствие людей не играет решающей роли. Врач спрашивает пианистку: «А вы пробовали записать на пленку свою игру наедине?» — «Да, — отвечает она, — но с магнитофоном еще хуже, чем перед публикой». Казалось бы, что несет в себе микрофон, установленный рядом с роялем? Очевидно, он восстанавливает ситуацию самоутверждения. И даже делает ее еще острее: ведь безликая абстрактная «публика» — это чуть ли не все человечество, прослушивающее твою запись.

Напрашивается общее название для всех приведенных историй: «невроз самоутверждения».

(О «неврозе» говорят тогда, когда при полной сохранности нервных клеток и волокон человеку скверно: тоска, тревожность, раздражительность, вялость; болит голова, расстроен сон; нарушены те или иные виды дея-

тельности; болят те или иные участки тела, причем врачи ничего не находят! Говорят «на нервной почве», но как раз «почва»-то, то есть сама структура нервной ткани, не разрушена. Речь идет всего лишь о расстройстве функций, взаимовлияний нервных клеток. Но сколько судеб искалечило это «всего лишь»!)

Невроз самоутверждения: разлаживание деятельности от страха «не утвердиться», «опозориться». Откуда это? Может быть, от неудач?

Понятнее всего история с заикающимся. В возрасте становления речи, где-то до трех — пяти лет, он испытывал трудности в произнесении слов. Мы все их испытывали. Ведь путь от мысли к ее звуковому воплощению так сложен, и нервные механизмы речи поначалу так хрупки и неустойчивы, что каждый ребенок говорит с более или менее заметными запинками. Возможно, у некоторых детей эти трудности больше, чем у других; полагают, что имеется врожденная предрасположенность к заиканию.

Для детей с такой предрасположенностью достаточно пускового момента, чтобы речь и вовсе расстроилась. Это может быть сильное потрясение, испуг или психическая травма «замедленного действия» (например, длительный конфликт и развод родителей), или подражание кому-либо, кто заикался, или тяжелая болезнь, не имеющая, кажется, никакого отношения к речевой деятельности: например, кишечное заболевание.

А возможен и другого рода «пусковой момент». Запинки у ребенка чуть сильнее обычных или почти незаметные, но воспитатели проявляют излишнюю нетерпимость к ним. Ругают за плохую речь, в резком тоне требуют следить за нею, смеются над неудачными звуками, терзают и перебивают, когда «не вылепливается» слово... И невольно заставляют малыша считать говорение сверхтрудной, ответственной, «престижной» деятельностью. Воспитывают страх речи. Так объясняет природу заикания целая школа американских специалистов, возглавляемая Дж. Джонсоном.

Как бы то ни было, возникает реальный дефект. И вслед за ним — страх обнаружить дефект, «не утвердиться». Естественная защитная реакция на этот страх — удвоить внимание к произнесению звуков. Но тут-то заикающегося подстерегает ловушка.

Многие вещи наша нервная система проделывает ав-

томатически, и удвоение внимания к этим действиям только вредит. Попробуйте пройти по бревну, перекинутому через глубокий ров, обдумывая каждое свое движение из страха сорваться... Впрочем, не пробуйте, если ров не наполнен водой. Наверняка сорветесь. Наше сознание дает лишь указание нервной системе: переместить тело на другую сторону рва, но оно не дает (и не должно давать) детальных приказов о том, как это сделать. Выдающийся советский нейрофизиолог Н. А. Бернштейн показал, что механизмы мозга производят проектирование, расчет и контроль движений гораздо быстрее, чем мы в состоянии это продумать. В мозгу без нашего участия отрабатывается «проект» мышечных усилий в известной последовательности. Бернштейн назвал его «двигательной задачей». Знаменитый грузинский психолог Д. Н. Узнадзе называл его «установкой».

Вдумываться в свои мышечные действия имеет смысл лишь на этапе обучения какому-нибудь сложному комплексу движений. Тренер побуждает прыгуна «помнить» о каждом элементе преодоления планки, но это делается до тех пор, пока спортсмен не овладеет техникой прыжка. Впрочем, и на этом этапе многое предоставляется «мудрости мозга». Мыслимо ли требовать от спортсмена, чтобы он в точности воспроизводил углы между бедром и позвоночником, бедром и голенью и т. п. — углы, соответствующие теоретическим выкладкам? Вмешательство сознания здесь можно сравнить с излишней опекой всадника над конем. Чтобы «управлять» конем (а не «направлять» его, как это обычно происходит), следовало бы сверху донизу обложить его датчиками, помещенными на разные участки его мускулатуры. Далее, надо было бы расположить на луке седла ящик с приборами, показывающими напряжение разных мышц коня в данный момент; задачей всадника было бы непрерывно решать, какие мышцы тормозить, какие стимулировать... Нелепая затея: конь «и о четырех ногах, а споткнется».

Но вернемся к заикающемуся. Произнесение звуков — мускульная работа, осуществляет ее очень сложный аппарат — речевая мускулатура. Если удвоить внимание к тому, что должно происходить автоматически, — нарушается автоматизм, и человек еще больше «спотыкается» в речи. Обнаружив дефект, еще отчаяннее «борется» с ним, следя за собой. «Дезавтоматизация» речи становится еще явственнее... Типичный замкнутый круг

невротика: страх провала — и реальный «срыв», и еще больший страх. По медицинской номенклатуре — «лого-невроз», по механизму — «невроз самоутверждения».

Что-то похожее — с пианисткой из другой нашей истории. Однажды «запорола» пассаж — появился страх. Страх нарушил сложившиеся автоматизмы, и возник «исполнительский» невроз. Но только ли в неудачах дело? Застенчивый юноша, например, может отрицать некий «первый раз», когда в компании почувствовал себя опозоренным. Штангист решительно отвергает предположение психолога, будто он волнуется (боится) больше, чем другие. Напрашиваются еще кое-какие предположения — чисто психологического рода.

Почему для пианистки случайная неудача оказалась равносильна аварии? Казалось бы, что особенного: сегодня «запорола», завтра возьму реванш. Чем так обеспокоен штангист? Допустим, в этих соревнованиях не выполнил норму мастера спорта; ладно, потренируется и дождется новых. Отчего таким «позором» представляется запинка в речи? Ну, ухмыльнется какой-нибудь недалекий человек за твоей спиной — и так страдать из-за этого? Неврозу самоутверждения явно содействует еще один фактор: болезненное самолюбие.

Если человек понимает свои слабые и смешные стороны, если проявляет умеренность в оценке своих достоинств, мы говорим «зрелый». Но есть люди «влюбленные» в себя, хотя это не всегда ими осознается. Хуже всего для них насмешка. И если приятели смеются: «У тебя майка надета навыворот» или «У тебя известка на спине» — такой человек старательно улыбается, но все же... Все же чувствует себя уязвленным.

У одних это наследственная черта («ни у папы, ни у мамы такого нет, зато папина тетка, по описаниям, была в точности такой же»). У других подобная «любовь к себе» раздута не в меру любвеобильными родителями. Третьи просто вынуждены «возлюбить себя»: это защитная реакция на физический или иной дефект. Ведь человеку с дефектом остается одно из двух: либо с жадностью (или отвращением) смотреть на себя глазами здоровых и сильных, либо, вопреки им, питать к себе особо нежные чувства.

Не надо торопиться объявлять себялюбие «моральным дефектом». Когда человек самолюбив, это значит, что у него крайне идеализированный «психологический

автопортрет». Он
но благородным инт
обыкновенным инт
жестко говорится
осуждение. Оно не
себялюбцев нереле
дожники, музыка
Валерий Брюсов,
ворит на первый в

Сам же с

Это неспроста.
ческий автопортрет
ступкам.

Здесь надо опять
Наиболее мощное
когда мы совершае
«автопортретом». Ч
ми заставил замолч
портрету», мне при
вость и ледяная иро
совестность»; но по
талант, а не «скро
Я считаю себя хра
обидно до слез!

Тот, кто приписыв
обычно доказать это
о своем уме, старае
ные книжки. Но... ка
недостатки — продол
ная сторона себялюб
к неудачам. Невозмож
шими отклонениями

Я считал себя хра
чит, я последний чел
мал, что умен, а на эк
чи. Значит — круглый
уверена, что у меня п
не обращает на меня п
никому не понравлюсь
крайность (показатель
самолюбивых людей.
«Психологический
чается, вероятно.

автопортрет». Он склонен рисовать себя себе безупречно благородным. Или неповторимо красивым. Или необыкновенным интеллектуалом. «Воображает о себе» — жестко говорится в народе. В этих словах слышится осуждение. Оно не всегда справедливо. Из одаренных себялюбцев нередко получают выдающиеся поэты, художники, музыканты, философы, артисты, спортсмены. Валерий Брюсов, давая «три завета» начинающему, говорит на первый взгляд странные слова:

Сам же себя полюби беспредельно.

Это неспроста. Тот, у кого возвышенный «психологический автопортрет», нередко стремится и к высоким поступкам.

Здесь надо опять коснуться темы самоутверждения. Наиболее мощное чувство триумфа возникает тогда, когда мы совершаем поступки в соответствии с нашим «автопортретом». Что толку в том, что я резкими словами заставил замолчать противника, если, согласно «автопортрету», мне приличествует в таких случаях вежливость и ледяная ирония? Вот меня похвалили за «добросовестность»; но по моим представлениям о себе, я — талант, а не «скромный честный трудяга»... Обидно. Я считаю себя храбрецом, но меня не берут в бой — обидно до слез!

Тот, кто приписывает себе благородство, стремится обычно доказать это на деле. Тот, кто высокого мнения о своем уме, старается по крайней мере, вникнуть в умные книжки. Но... как выразился один философ, «наши недостатки — продолжение наших достоинств». Обратная сторона себялюбия — повышенная чувствительность к неудачам. Невозможность мириться хотя бы с небольшими отклонениями от идеального образа «Я».

Я считал себя храбрецом, но на деле — трусил. Значит, я последний человек. Нет мне снисхождения. Я думал, что умен, а на экзамене не решил простейшей задачи. Значит — круглый дурак. Незачем и учиться. Я была уверена, что у меня привлекательная внешность, но Н. не обращает на меня внимания — значит, я уродлива и никому не понравлюсь. Это шараханье из крайности в крайность (показатель незрелости) — типичная черта самолюбивых людей.

«Психологический барьер» нашего штангиста заключается, вероятно, в том, что для его «психологического

автопортрета» и звания мастера мало. А быть может, он чувствует себя несостоятельным уже потому, что он не сильнее «любого» соперника. Он и впрямь не сильнее, и это повод потерять уверенность в себе. Для пианистки срыв превратился в «аварию», потому что она не считает совместимым со своим дарованием терпеть неудачи. Она ведь не «бездарь» какая-нибудь... Застенчивый юноша мучится от того, что боится выглядеть не таким блистательным собеседником, каким себя мыслит. Он, видимо, уверен, что умный «никогда» не говорит глупости. Заикающиеся, как правило, очень застенчивые люди. И тоже беспощадно «карают» себя в мыслях за срывы в речи, основываясь на ложной идее: «Либо ты способен очаровывать слушателей дикцией, либо ты — инвалид, нервно-больной».

Но тогда лечение таких невротиков не может ограничиваться успокоением. И мало научить человека отвлекаться от панической слежки за процессами, о которых надо забыть, как только они автоматизируются. Необходимо перестроить его «психологический автопортрет», сделав его более зрелым. А это требует перестройки всей личности невротика. То есть — психотерапии.

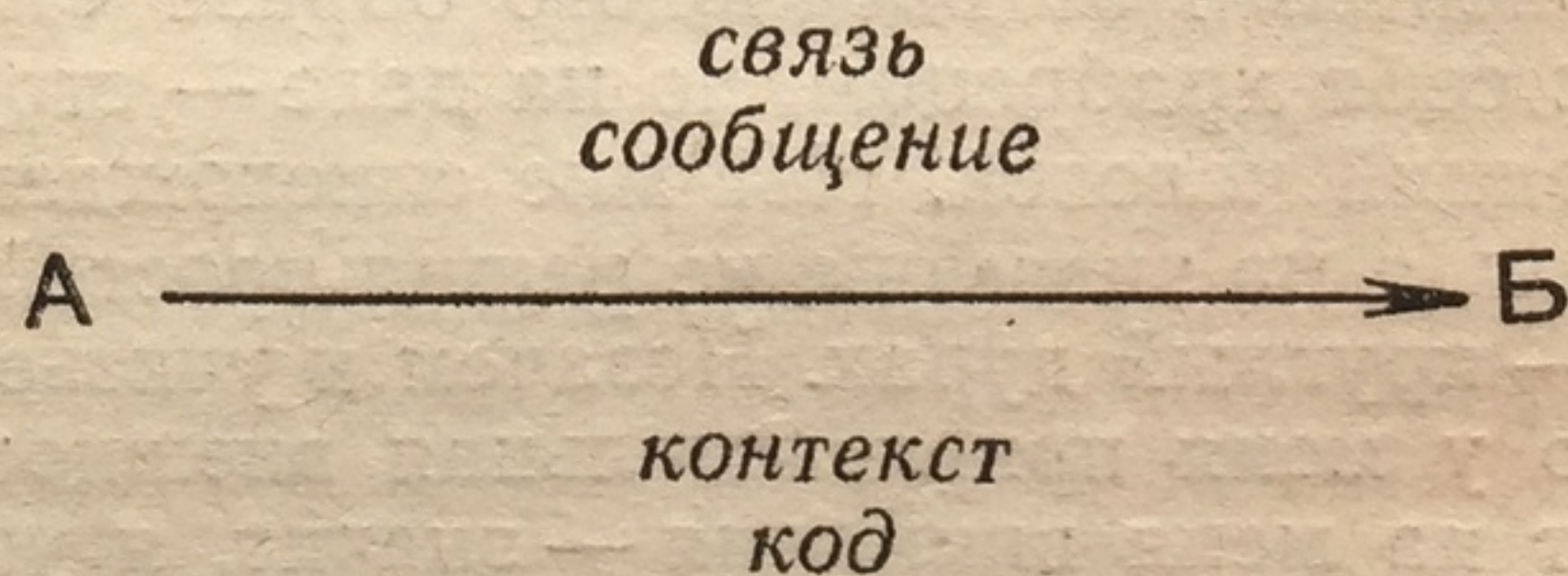
11. ФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ.

ПРОБА СИСТЕМАТИКИ

(Конспект, сделанный Львом на научном семинаре)

1) ОБЩАЯ МОДЕЛЬ

При построении **общей модели** коммуникации целесообразно воспользоваться схемой Р. Якобсона (1964 г.):



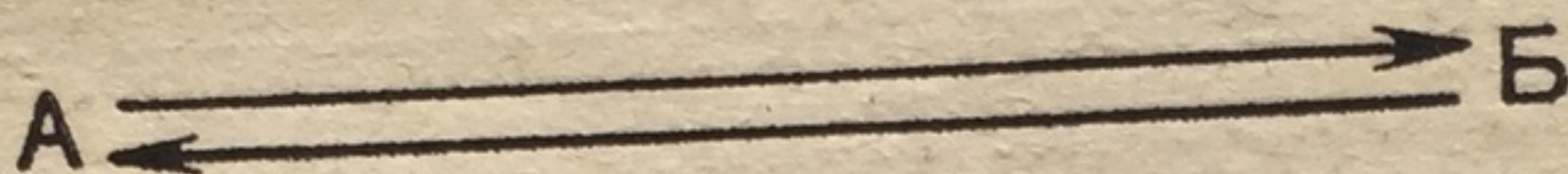
где А — «адресант», Б — «адресат» информации.

Связь может быть непосредственной (в общении людей — речь и жестикуляция в широком смысле слова, включая, например, «вокальные жесты»; интонации) или опосредованной (телефон, телетайп и т. п.).

Код — правила языка (или «пучка» языков), используемого для передачи сообщения; контекст — заранее заданное «смысловое поле», в котором сообщение становится информативным.

2) КОНТАКТ

Под «контактом» понимается случай коммуникации с обратной связью:



Именно так, как «взаимную направленность» партнеров, понимает «контакт» К. Бюлер (1927 г.). Для него контакт — «процесс согласованных соизменений поведения».

Адресант не только сообщает информацию, но и получает ответную. Иными словами, адресант, сделав сообщение, становится адресатом; тот, получив сообщение, становится адресантом. Этот процесс может продолжаться сколь угодно долго.

С нашей точки зрения, понятие «формального» (или «неформального») общения применимо именно к контакту, а не к коммуникации вообще. «Формальным общением» мы будем называть контакт, на который наложены те или иные ограничения. Смысл этого определения будет раскрыт в дальнейшем. Пока же продолжим рассмотрение контакта.

3) ЕДИНИЦА КОНТАКТА

Единицей контакта естественно считать простейший случай: А передает Б один «коммуникативный стимул» (или «коммуникат») и получает один ответный; Б получает один стимул и передает один в ответ; происходит «обмен» коммуникатами. Следуя психотерапевту Э. Берне (1964 г.), назовем такой обмен «трансакцией».

Примеры. А смерил Б презрительным взглядом, тот демонстративно отвернулся — произошла трансакция. То же самое, но Б попросту смотрел в другую сторону и не заметил знака презрения, — трансакция не состоялась (контакта не было). А сообщил Б некую новость, Б улыбнулся, не сказав ни слова, — трансакция, тем не менее, имела место, так как улыбка — это «жест», коммуникативный стимул. А в качестве актера произнес эффектную реплику, зрительный зал (в качестве адресата) затаил дыхание — трансакция состоялась. То же —

если публика возмущенно зашикала, расхохоталась или разразилась аплодисментами. Человеческие транзакции почти всегда предполагают использование нескольких кодов одновременно, т. е. «пучка» языков. Язык слов сочетается с языком пауз, интонаций, поз и мимики.

4) СОДЕРЖАНИЕ КОММУНИКАТИВНОГО СТИМУЛА

Как видно из только что приведенных примеров, коммуникат способен нести как элементарную, так и сверхсложную информацию. Пример элементарной — так называемое «поглаживание»: информация о принадлежности к одной общности, о благожелательном отношении к партнеру. Пример сверхсложной информации — словесно-музыкально-пантомимическая передача мистического опыта жрецом или шаманом.

Особо выделим «эмоциональный радикал» коммуникативного стимула. Если элементарный «положительный» стимул мы согласимся, по Берне, называть «поглаживанием», то элементарный «отрицательный» стимул заслуживает названия «пинка», «укуса» или «укола». «Укол» предпочтительнее с точки зрения стиля.

5) ПАРТНЕРЫ КОНТАКТА. МАСКИ

Дальнейшая разработка схемы касается партнеров контакта. Поскольку речь идет о людях, каждый из них располагает:

- а) набором масок для «безличной» коммуникации;
- б) личностью для «межличностной» коммуникации.

Обратимся теперь к контакту масок.

Маска — это совокупность знаков (речевых, жестовых), подача которых обеспечивает «гладкое» и безопасное взаимодействие в человеческой группе. Примеры: маска вежливости. В общественном месте отсутствие такой маски (злое или рассеянное выражение лица, грубый тон, чересчур громкий смех и т. п.) влечет за собой санкции группы: нарекания, насмешки, агрессивность. И в то же время появиться в маске вежливости среди подвыпивших гуляк — значит, вызвать их раздражение или обиду; здесь требуется другая маска: доброжелательства или лояльного невмешательства. Маска скорби подходит для похорон, но не для свадьбы и т. д. Люди меняют маски почти автоматически, по обстоятельствам.

Если в общении партнеров допускается только контакт масок, т. е. накладывается ограничение на участие

личностей в беседе, то перед нами первый случай формального общения.

Указанное ограничение может быть разным по своей природе. Отметим четыре типа ограничений, накладываемых на контакт.

а) Конвенциональные ограничения. В данной социальной группе существует «конвенция» — обычай, согласно которому в автобусе не принято задавать вопросы личного характера случайному спутнику («Вы, должно быть, сегодня плохо спали?») или сообщать что-либо из своей личной сферы («Знаете, я разочаровался в жизни»). Приняты лишь безличные коммуникативные стимулы типа: «Разрешите? — Пожалуйста», «Извините! — Ничего страшного» и т. п. Конвенция, следовательно, вынуждает партнеров к «безличному» контакту, к общению масок.

б) Ситуативные ограничения. Они близки к конвенциональным. Здесь выделяются особые ситуации, в которых участие личностей как партнеров контакта лишь «портит» дело. Примеры: церемониал сдачи смены или развода караула, чайная церемония у японцев и т. п.

в) Эмоциональные ограничения. Партнеры общения эмоционально холодны или враждебны друг к другу и, стремясь предотвратить конфликт, пользуются в контакте исключительно масками.

г) Насильственные ограничения. Один из партнеров, возможно, готов к межличностному общению, но другой по тем или иным причинам пресекает эти попытки, надевая маску и вынуждая сделать то же самое своего собеседника. Ограничения этого рода, как видим, отличаются от эмоциональных лишь некоторыми нюансами.

Ограничения контакта, по Д. С. Парыгину (1970 г.), создают «психологические барьеры между людьми», заменяя подлинное общение «стереотипами», «стандартными поведенческими реакциями».

Любой случай контакта масок может быть объяснен перечисленными ограничениями или их сочетанием.

6) ЛИЧНОСТЬ И ПОЗИЦИИ ЛИЧНОСТИ В КОНТАКТЕ

Личность — структура чрезвычайной сложности, и мы будем рассматривать ее лишь в частных аспектах, имеющих наибольшее значение в контакте. Человек как «коммуникант» располагает по крайней мере тремя личностными позициями. Они, по мнению Э. Берне, сосущест-

вуют в рамках одной и той же личности, дополняя друг друга.

а) Позиция ребенка, «дитяти» (позиция Д). Сохраняется от раннего возраста. Сосредоточивает в себе сильные и слабые стороны детской натуры. К «сильным», видимо, следует отнести раскованность, творческие порывы, импульсивную жизнерадостность, фантазию, любопытство. К «слабым» — пугливость, неуверенность, беспомощность, доверчивость, несдержанность.

б) Позиция родителя (позиция Р). Усваивается в детстве за счет обожания старших и подражания им. Ее сильные стороны: уверенность в правоте моральных требований, способность к авторитетному тону, к покровительству и защите слабого. Менее привлекательные черты: безапелляционность, догматизм, сознание превосходства и права «качать».

в) Позиция взрослого (позиция В). Расчет действий, контроль над ними, трезвость в оценках, понимание относительности догм. При этом излишний скептицизм, скованность (недостаток спонтанности), бедность фантазии, недооценка эмоциональной стороны жизни.

Будь человек лишен какой-либо из этих позиций, его поведение стало бы «неадаптивным»: либо слишком жестким, либо слишком рыхлым и безалаберным. Однако в некоторую единицу времени (по ходу контакта) ведущей является какая-то одна из позиций; в следующий момент может возобладать другая.

Из сказанного следует, что в контакте участвуют фактически не двое, а шестеро партнеров:

Адресант

Р

В

Д

Адресат

Р

В

Д

Это обстоятельство требует более подробной систематики транзакций. Они подразделяются следующим образом:

7) ВЗАИМОДОПОЛНЯЮЩИЕ ТРАНЗАКЦИИ.

Коммуникативный стимул посылается адресантом с позиции Х и принимается адресатом в позиции У; от-

ветный стимул посылается с позиции У для его приема партнером в позиции Х.

Р —————> Р

I

В

В

ИВАНОВ. Что стало с молодыми людьми? Они совсем распустились.

Д

Д

ПЕТРОВ. Да, в их годы мы были поскромнее.

В этом примере коммуникативный стимул посылается с позиции родителя (слева направо, что означено стрелкой). Стимул адресован «родительской» же позиции партнера. Партнер отвечает именно с этой позиции (стрелка справа налево).

Р

Р

II

В

В

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ. Каким образом у вас получилось трехзначное число?

Д

Д

СТУДЕНТ. Ах, да: я забыл извлечь квадратный корень.

Р

Р

III

В

В

СЧЕТОВОД. А не сорваться ли нам в кино, пока нет начальства?

Д

Д

БУХГАЛТЕР. Только скорее: на сеанс опоздаем.

Примеры I, II и III можно, как иногда делают в режиссуре, назвать «пристройкой партнеров рядом».

IV

Р

Р

ИВАНОВ. По-моему, вам следовало бы уступить место вон той пожилой даме.

В

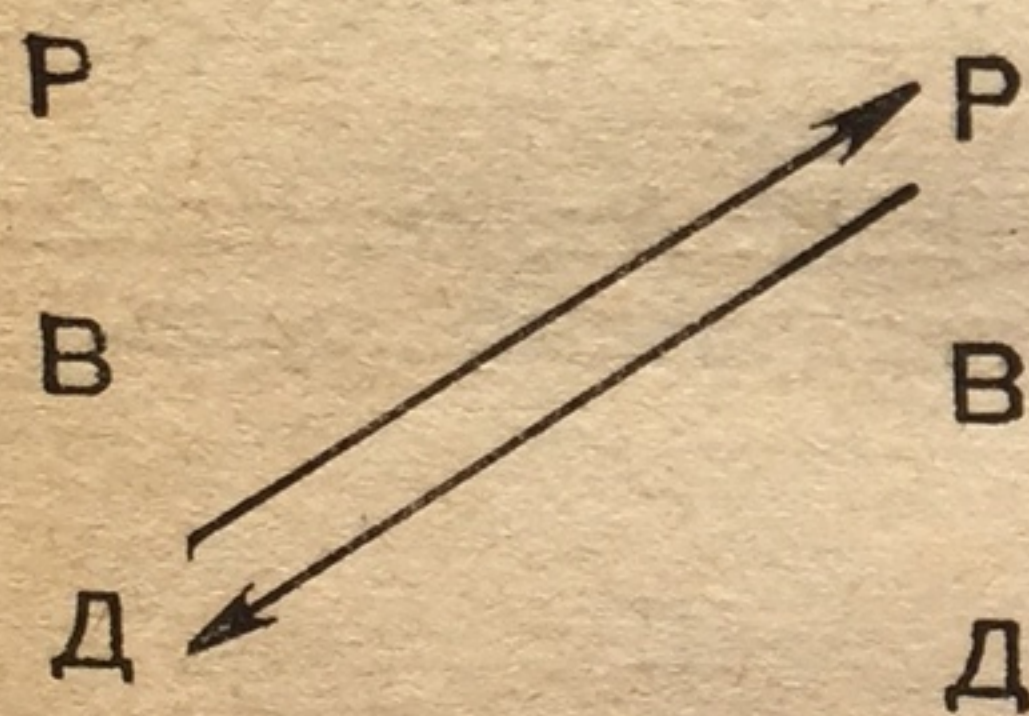
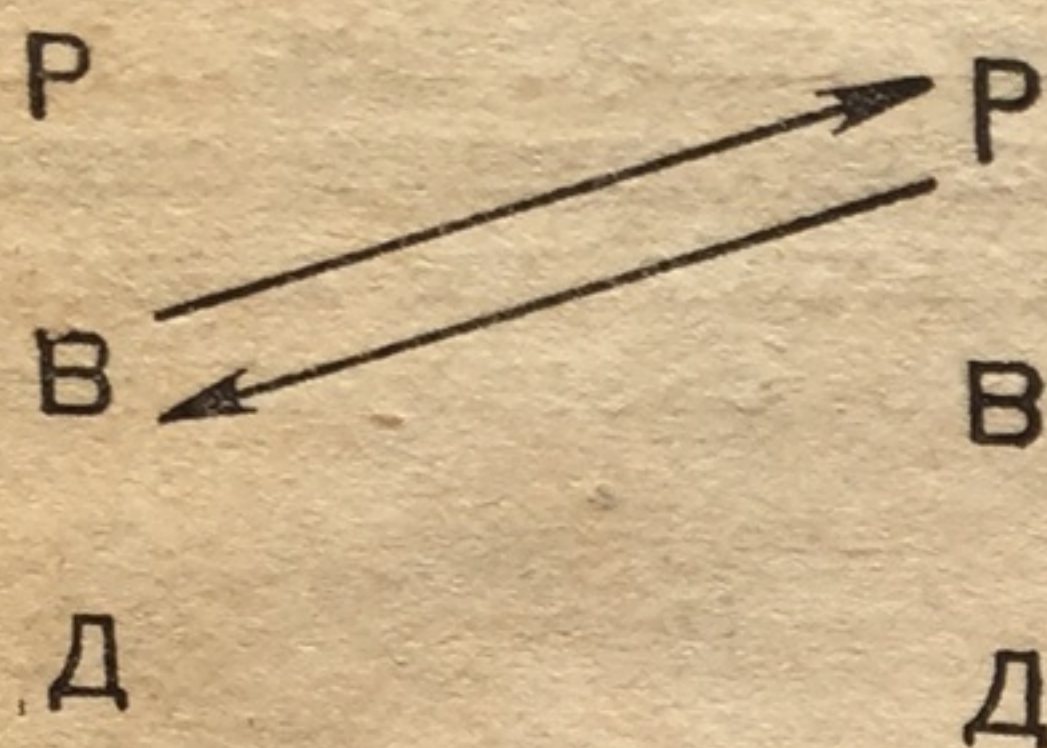
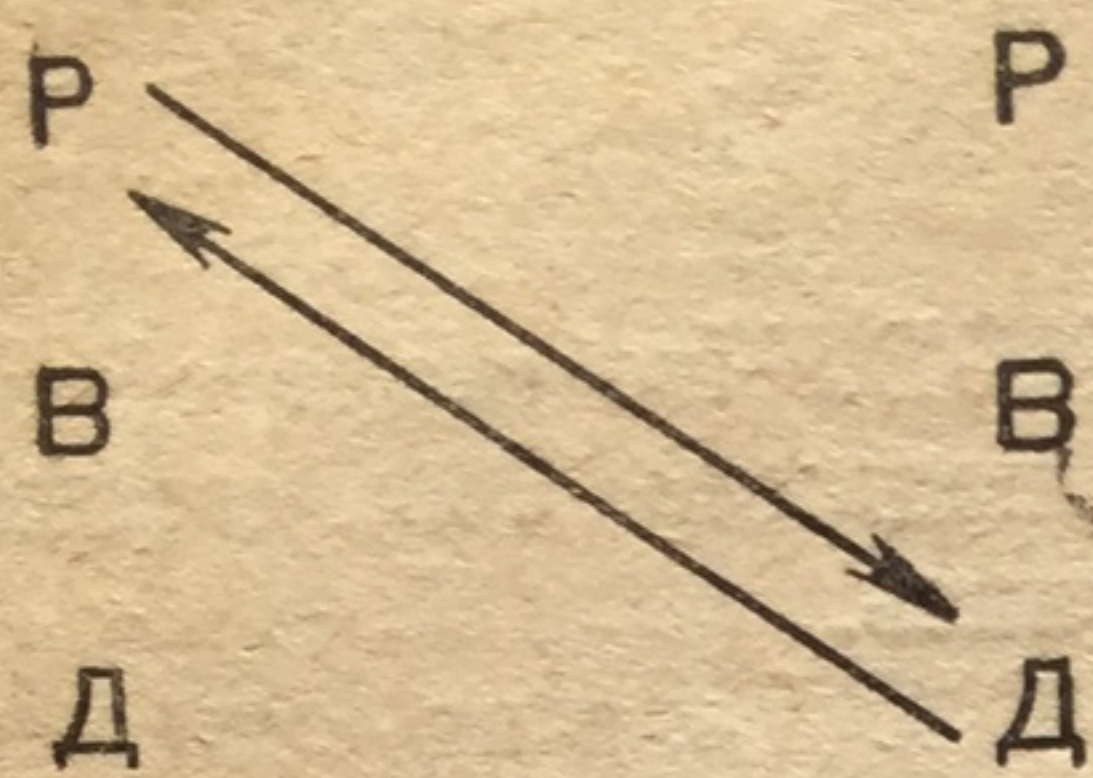
В

ПЕТРОВ. Вы правы (уступает место).

Д

Д

Вариант: К сожалению, я болен и едва держусь на ногах. Надеюсь, дама извинит меня.



ИВАНОВ. Как вам не стыдно сидеть, когда рядом стоит пожилая женщина?

ПЕТРОВ. Простите, пожалуйста, я просто не заметил. Задумался, знаете...
Вариант: Что вы пристали? Кто вы такой, чтобы мне указывать?

VI

СИДОРОВА. Проводите меня: у нас в подъезде всегда толкуются пьяные.

ИВАНОВ. Ну, конечно, провожу.

VII

ПЕТРОВ. Вы так опытни — научите, как мне жить дальше.

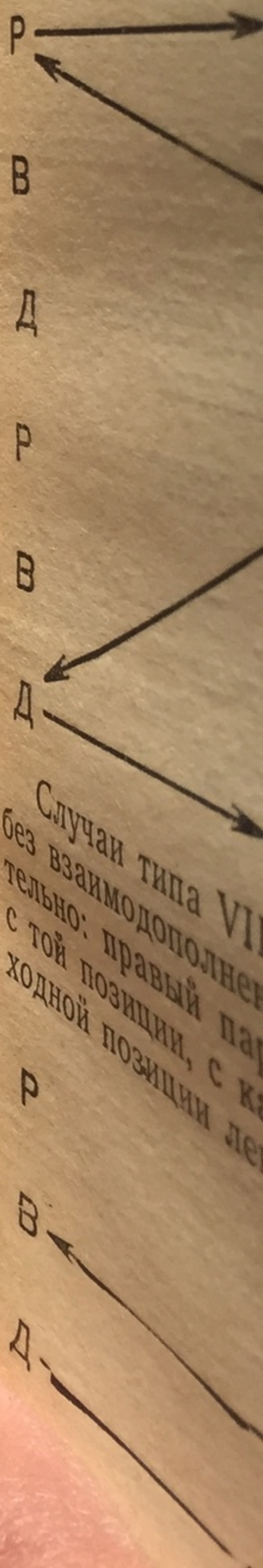
ИВАНОВ. Прежде всего вам надо отдохнуть и успокоиться.

Вариант: Вечно вы ноете и ждете совета от других!

Примеры IV и V для партнера слева являются «пристройкой сверху»; примеры VI и VII для партнера слева являются «пристройкой снизу».

Нередко подобные трансакции являются **фиксированными**. Например, светская беседа малознакомых пенсионеров может ограничиваться трансакциями Р—Р (см. I). Деловая беседа или дипломатический прием требуют фиксированных трансакций В—В (см. II). В ситуации пикника или костюмированного бала фиксируются трансакции Д—Д (см. III), другие же считаются неуместными. Отношения между преподавателем и студентом предписывают трансакции в позициях Р—В (см. IV), а между учительницей и школьниками — Р—Д (см. V). Для женщин естественны (и желательны) трансакции с мужчиной типа В—Р (см. VI) или даже Д—Р (см. VII). Трансакции типа Д—Р постоянно возникают между пациентом и психотерапевтом, причем смена взаимной

позиции в ходе
мени запрещенной.
Если контакт
чай формального
акциях мы сталки
ствует ограничение
в предыдущем сл
природе конвенци
ным, насильствен
8) ТРАНСАКЦИ
Здесь ответный
с той позиции, ку
либо адресован не
ный стимул посыла



Случаи типа VII
без взаимодополне
тельно: правый пар
с той позиции, с ка
ходной позиции ле

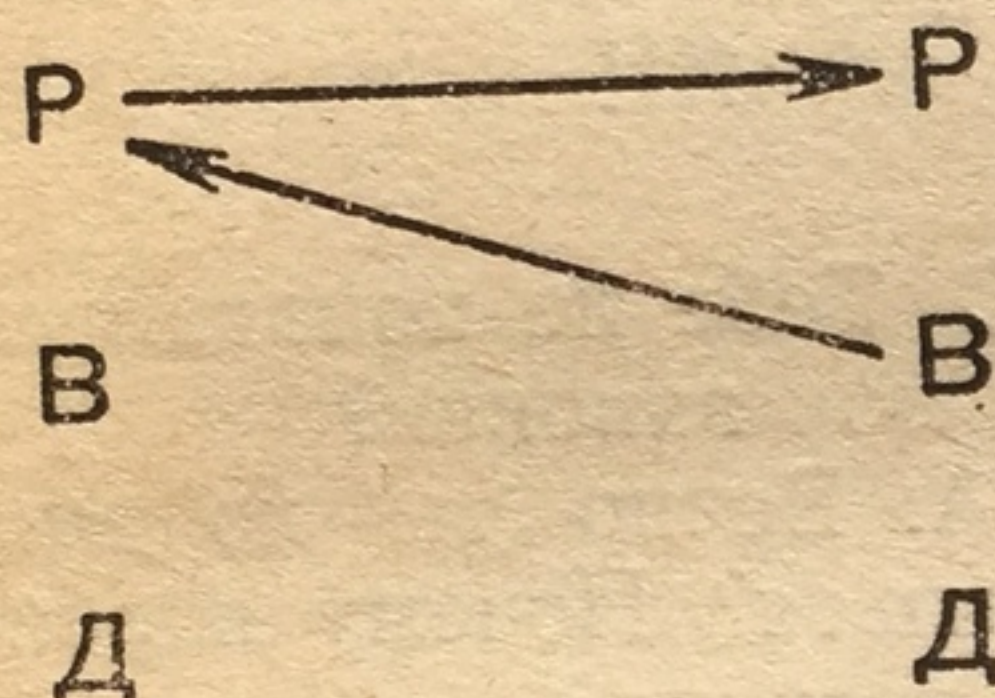
позиции в ходе контактов считалась до последнего времени запрещенной.

Если контакт масок мы определили как первый случай формального общения, то при фиксированных транзакциях мы сталкиваемся со **вторым случаем**; здесь действует ограничение, налагаемое на смену позиций. Как и в предыдущем случае, ограничение может быть по своей природе конвенциональным, ситуативным, эмоциональным, насильственным или смешанным.

8) ТРАНСАКЦИИ БЕЗ ВЗАИМОДОПОЛНЕНИЯ

Здесь ответный стимул партнера либо поступает не с той позиции, куда был направлен исходный стимул, либо адресован не к той позиции, с которой этот исходный стимул посылался.

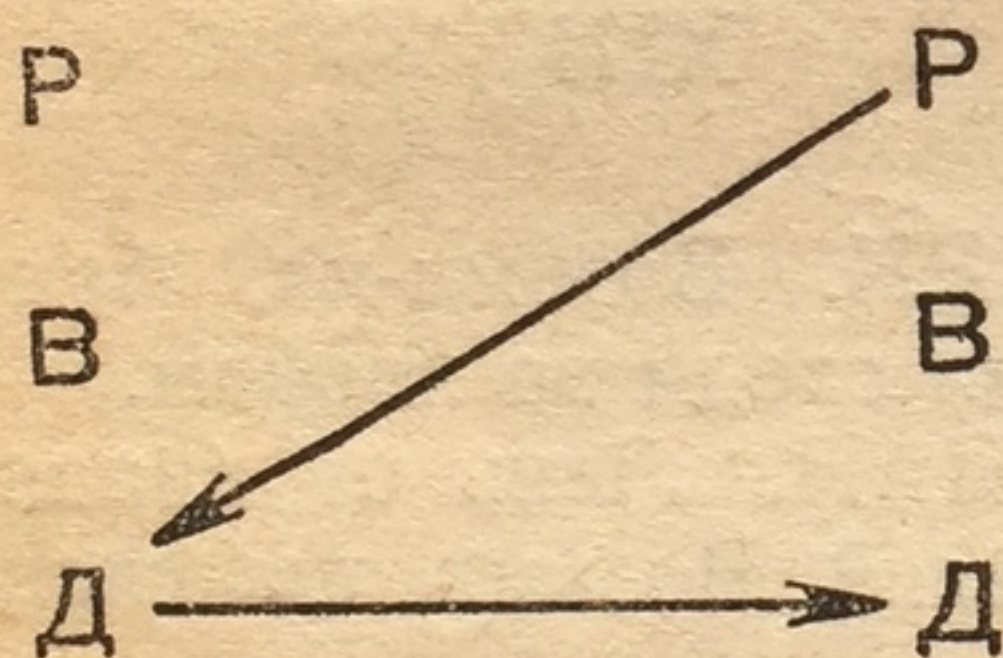
VIII



ИВАНОВ. Что стало с молодыми людьми? Они совсем распустились.

ПЕТРОВ. Вспомните: когда мы были молодыми, наши родители говорили то же самое.

IX

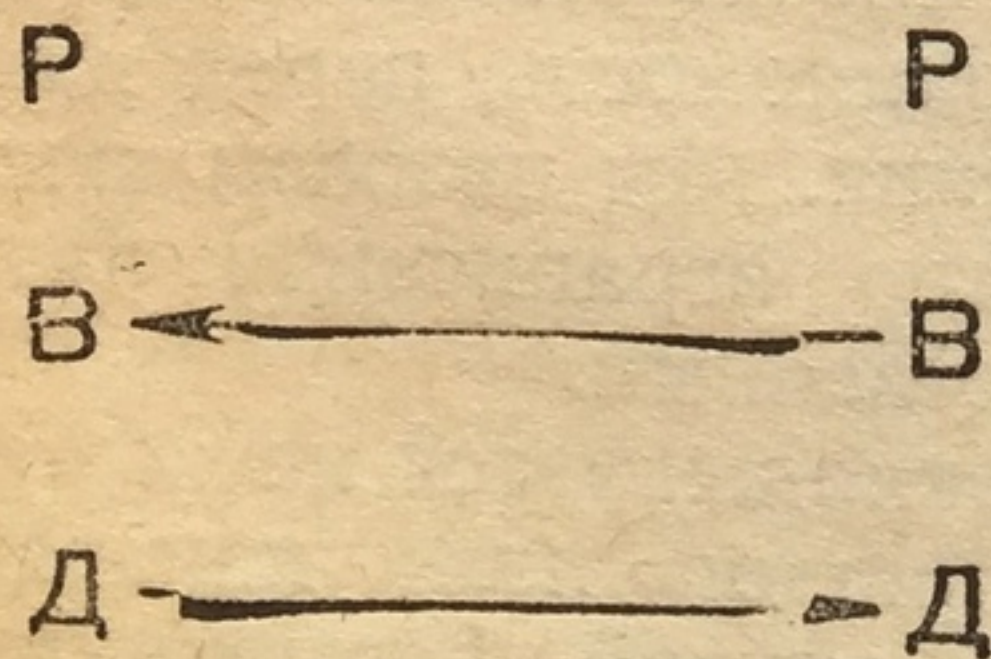


СЧЕТОВОД. А не сорваться ли нам в кино, пока нет начальства?

БУХГАЛТЕР. Стыдитесь, вы на работе!

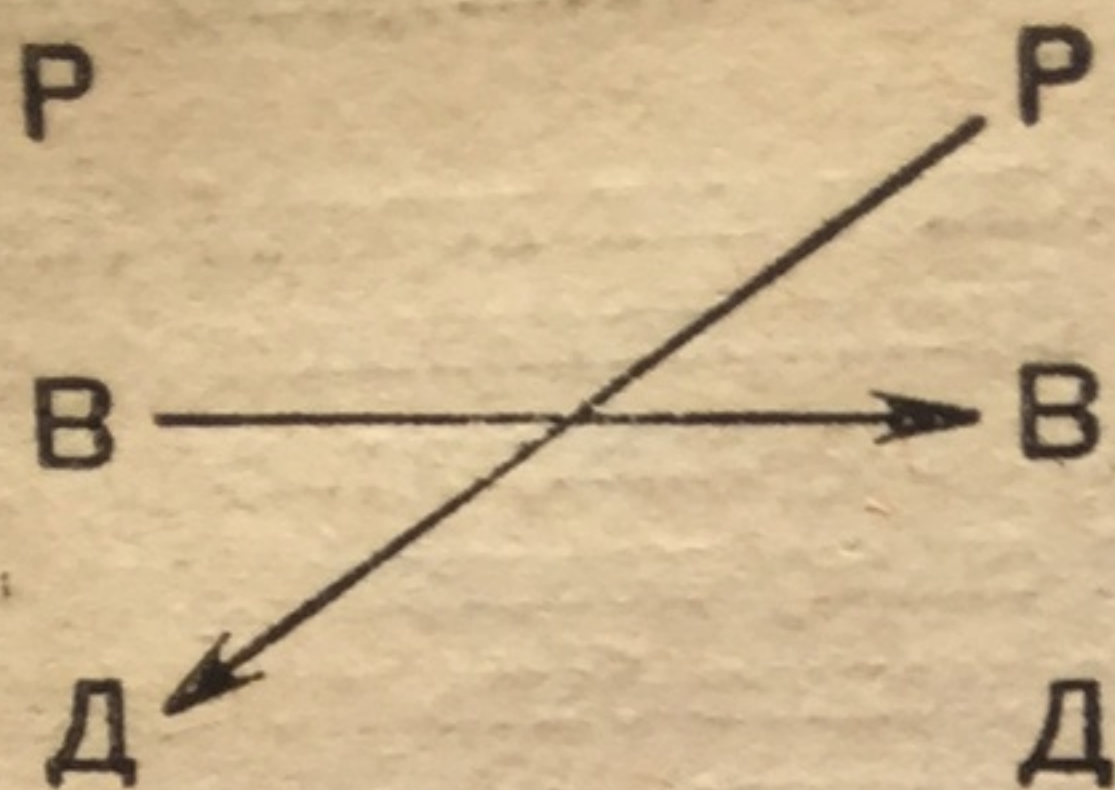
Случаи типа VIII и IX мы называем транзакциями без взаимодополнения, но «с учетом адреса». Действительно: правый партнер в этих примерах отвечает не с той позиции, с какой ожидалось, но адресуется к исходной позиции левого партнера.

X



СЧЕТОВОД. А не сорваться ли нам в кино, пока нет начальства?

БУХГАЛТЕР. Будьте добры, передайте мне ведомость за июль месяц.

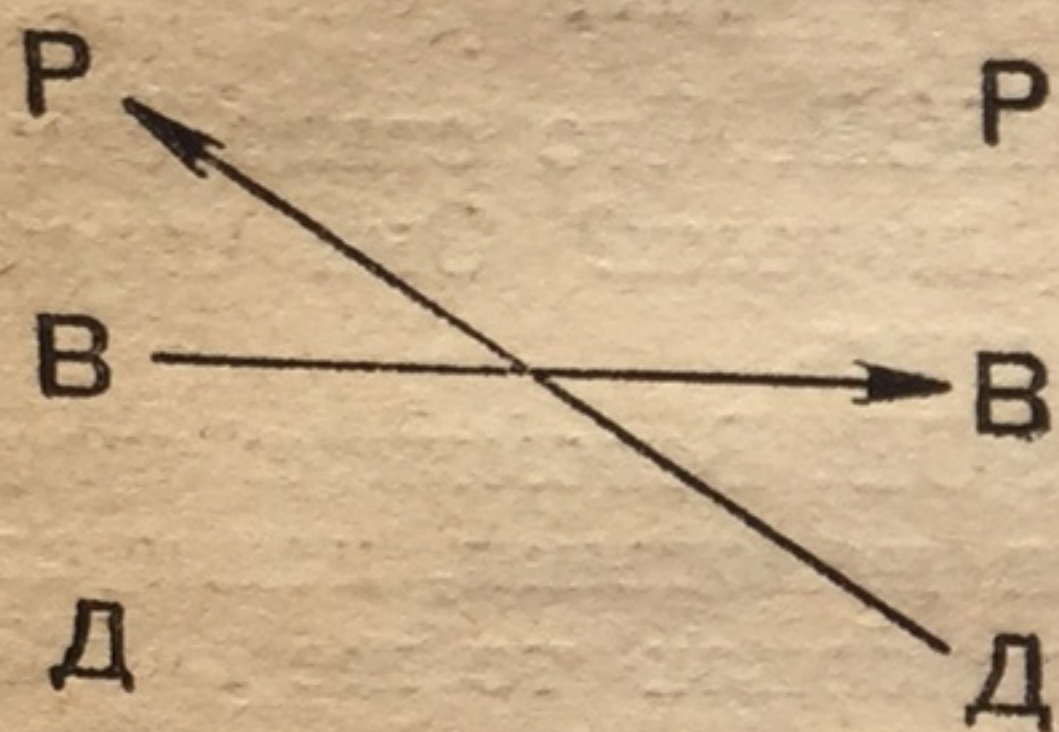


МУЖ. Тебе не попадались на глаза мои запонки?

ЖЕНА. Вечно ты все теряешь, не можешь без няньки!

Случаи типа X и XI — это транзакции «без учета адреса». В самом деле: правый партнер не только отвечает с неожиданной позиции, но и адресуется не к исходной позиции левого партнера.

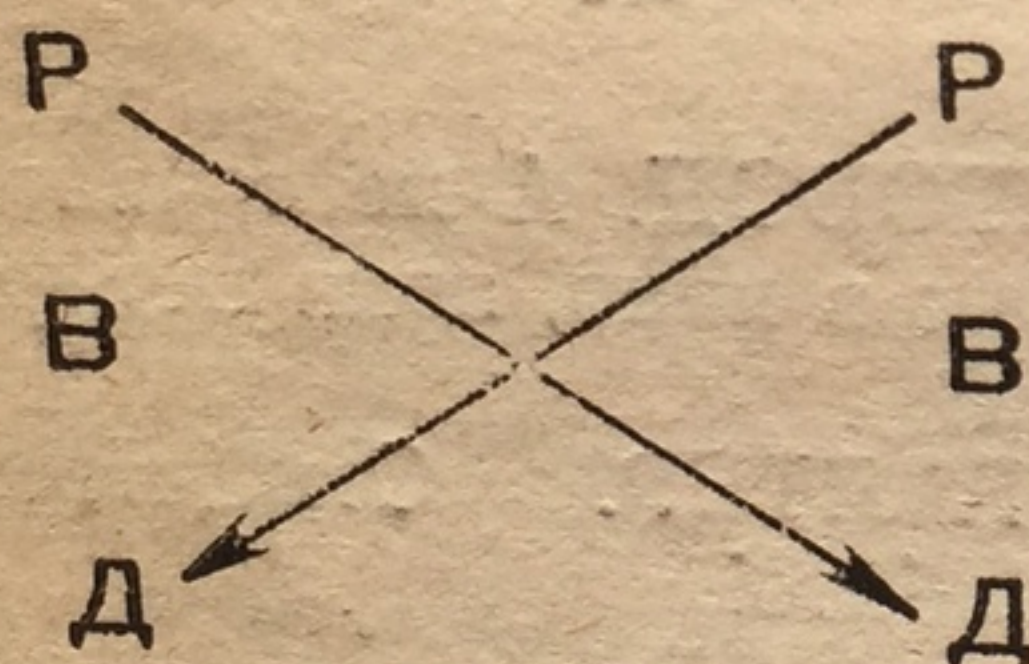
Случай XI изображает так называемую «перекрестную» транзакцию. Вот еще примеры такого же типа.



XII

МУЖ. Тебе не попадались на глаза мои запонки?

ЖЕНА. Вечно ты ко мне придираешься? Почему я обязана все помнить?



XIII

СЕМЕН. Возьми-ка, брат, сумку, да сходи за хлебом.

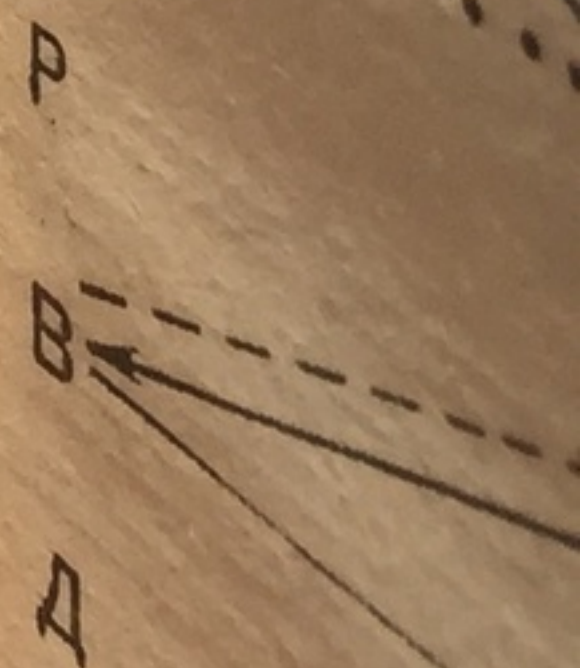
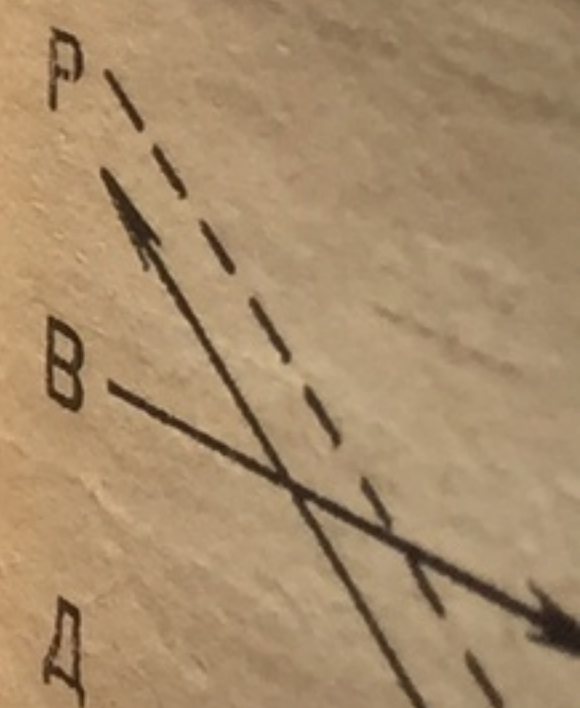
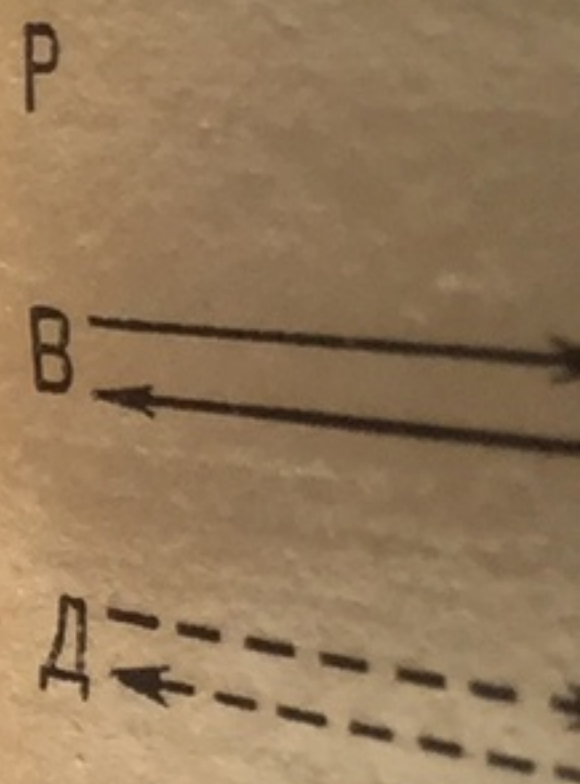
СТЕПАН. Лень от дивана оторваться? Возьми да сходи сам!

Перекрестные транзакции сплошь и рядом означают ссору партнеров. Вообще транзакции без взаимодополнения обычно содержат болезненный «укол» хотя бы для одного из участников контакта.

Если транзакциями типа VIII—XIII определяется весь ход контакта, т. е. ограничение накладывается на какую бы то ни было взаимодополняемость, перед нами третий случай формального общения. Мы назовем такое общение «конфликтным». Характер ограничения чаще всего эмоциональный или насильственный.

И однако, если ограничение накладывается на какой-либо из двух «эмоциональных радикалов» коммуникативного стимула, то это — четвертый случай формального

общения. Речь идет о тании, где позволени или о запрете пог партнеров, которым оппонентов друг д и Капулетти).
9) СКРЫТЫЕ
Коммуникатив (или трех) сообщ разным позициям большей мере соо беседы, считается тым», косвенным.

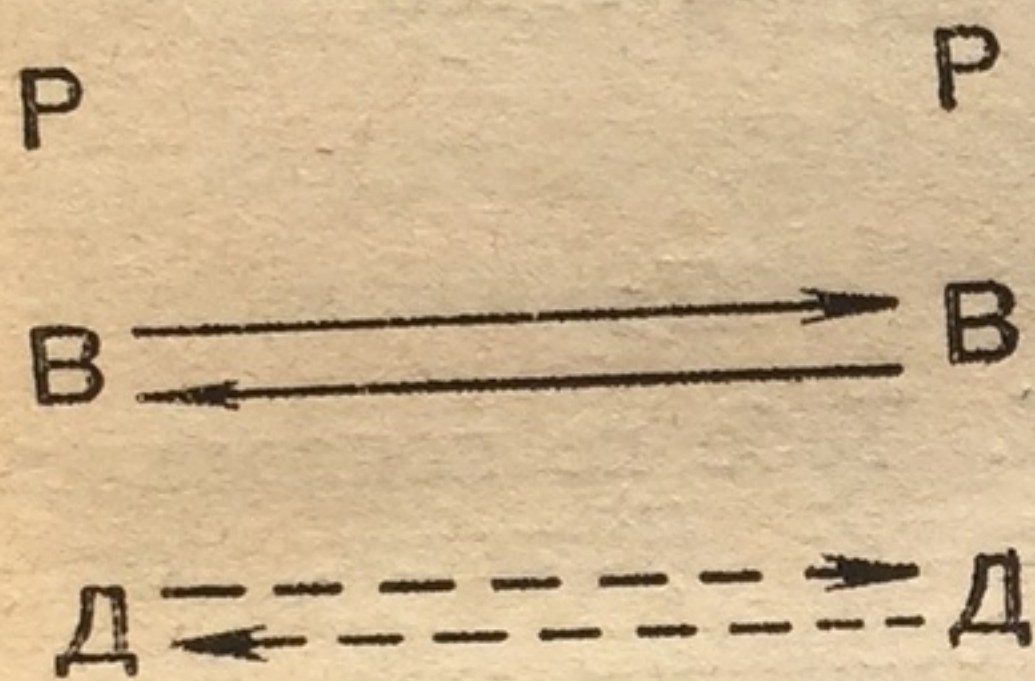


* Здесь и далее ф сена» либо про себя.

общения. Речь идет о запрете «уколов» (салонное щебетание, где позволены только взаимные поглаживания) или о запрете поглаживаний (традиционная пикировка партнеров, которым предписано выступать только в роли оппонентов друг друга; предельный случай — Монтекки и Капулетти).

9) СКРЫТЫЕ ТРАНСАКЦИИ

Коммуникативный стимул может состоять из двух (или трех) сообщений, каждое из которых адресовано разным позициям партнера. То сообщение, которое в наибольшей мере соответствует «конвенциям» и контексту беседы, считается явным; другое же оказывается «скрытым», косвенным.

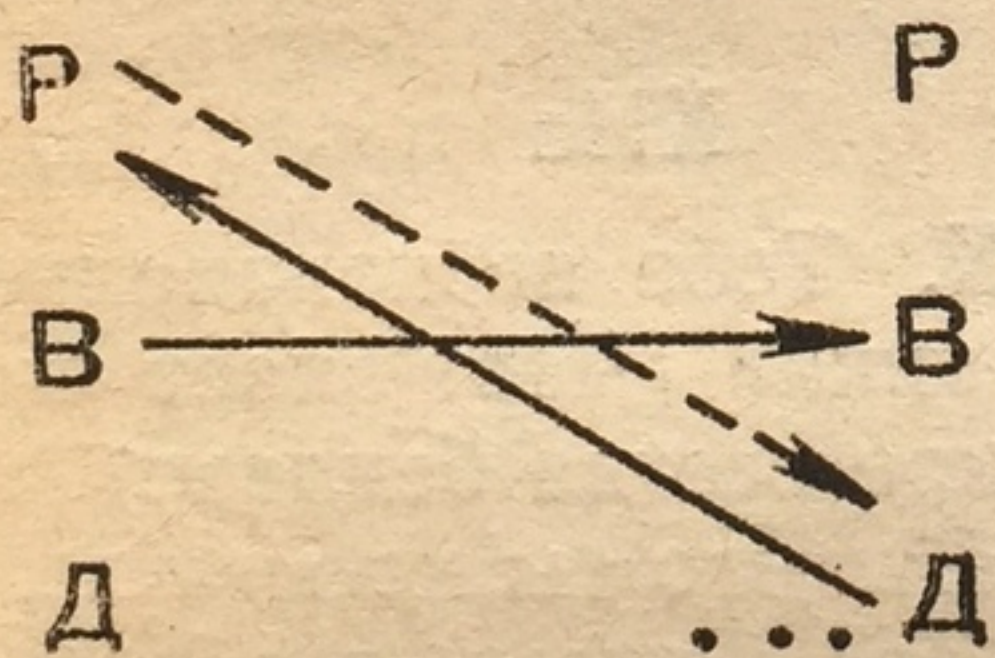


XIV

ИВАНОВ. Зайдемте ко мне, я живу один. Выпьем горячего чайку... (Вы мне очень нравитесь.) *

ПЕТРОВА. Да, это было бы кстати — согреться чаем... (Вы мне тоже).

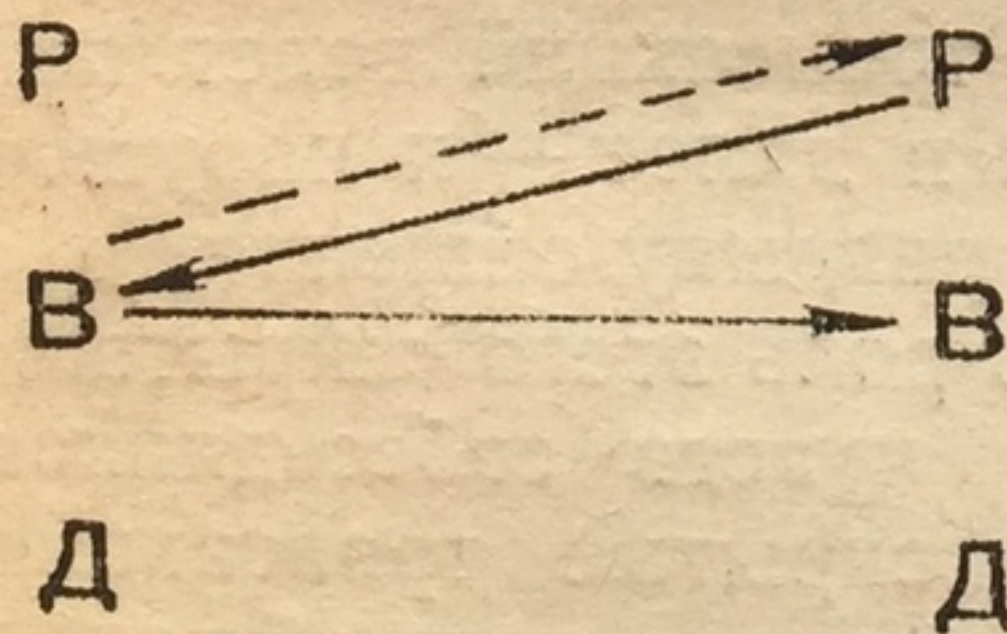
XV



ПЕТРОВ. Сейчас я представлю вам слово. (Я вижу, вы сгораете от нетерпения покрасоваться на трибуне.)

ИВАНОВ. Гм! (Могу вообще не выступать, если вы намерены сделать из меня посмешище.)

XVI

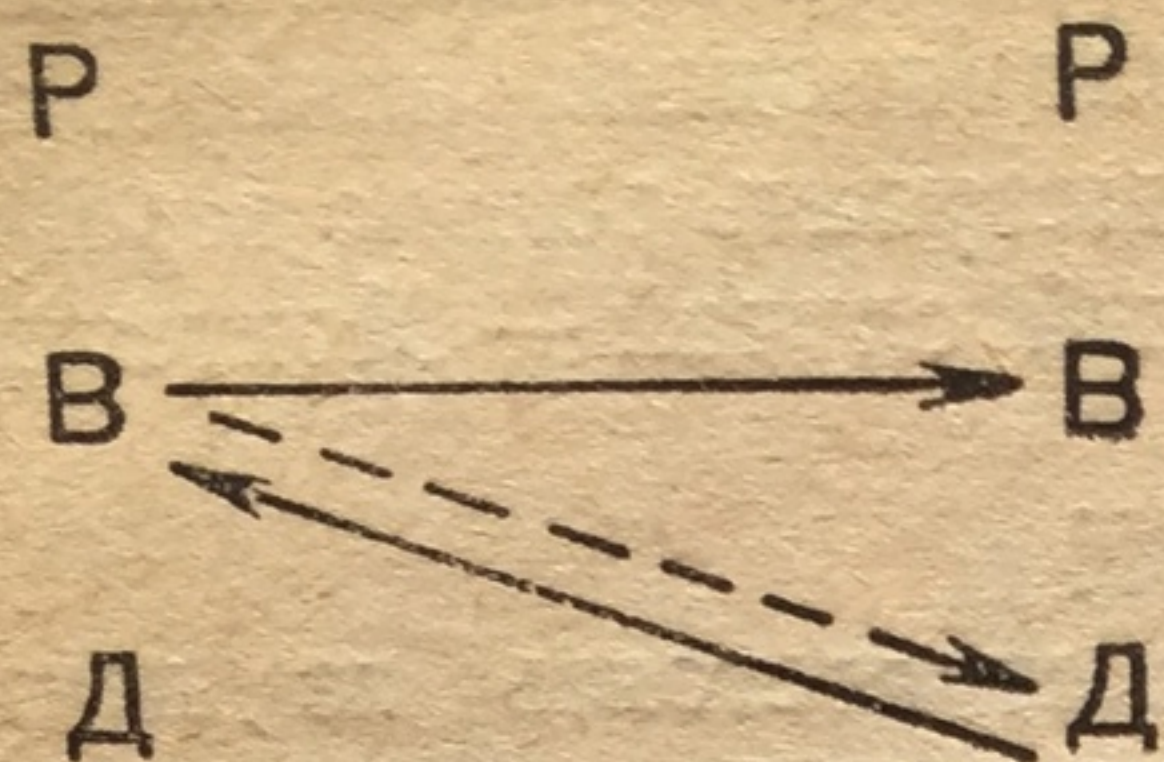


ПЕТРОВ. Сейчас я представлю вам слово. (Воображаю себе, как вы с ними расправитесь!)

ИВАНОВ. Отлично! (Можете не беспокоиться, уж я-то задам им перцу.)

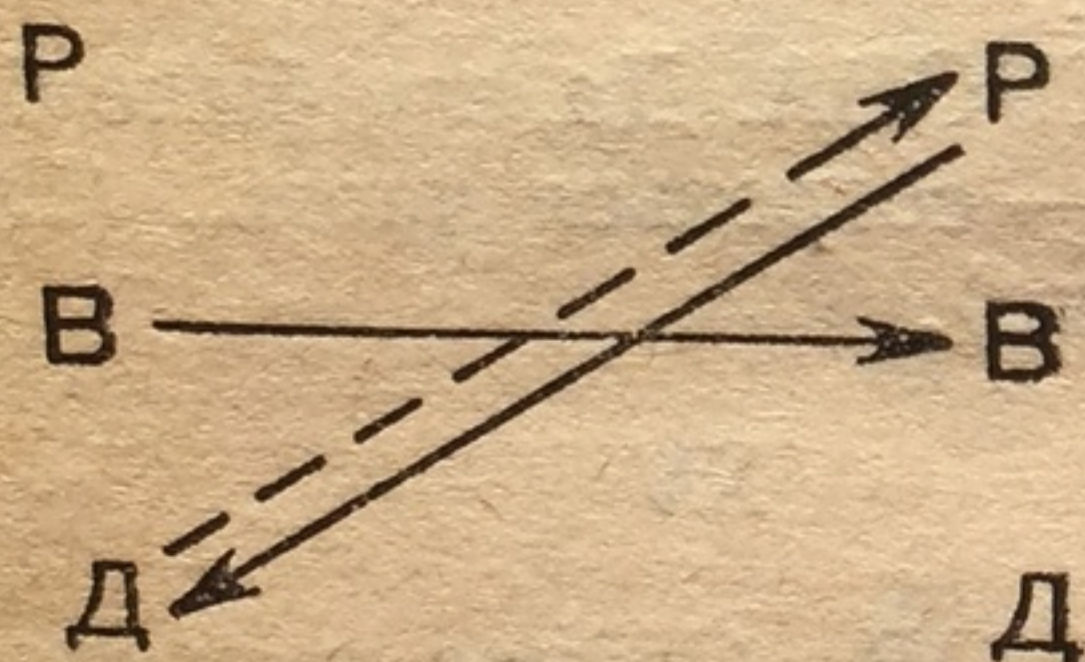
* Здесь и далее фраза, взятая в скобки, может быть «произнесена» либо про себя, либо особой интонацией, взглядом, мимикой.

XVII



ПРОДАВЕЦ. Этот термос подошел бы вам больше всех... (Только не знаю, можете ли вы себе позволить такие расходы.)
ПОКУПАТЕЛЬНИЦА. Я беру его, это как раз то, что мне надо.

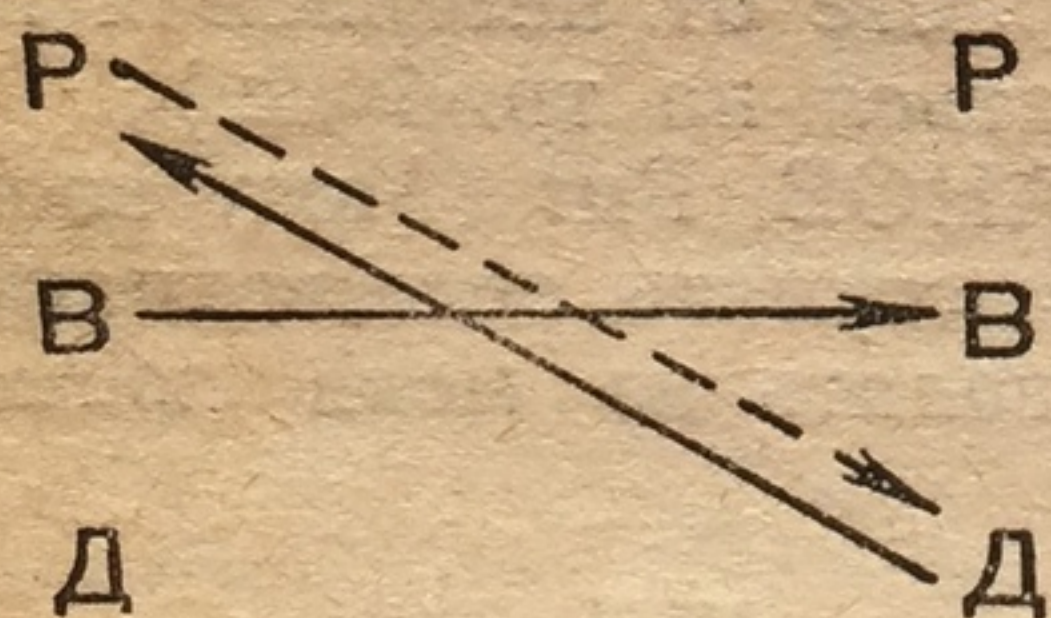
Скрытые транзакции в примерах XV, XVI и XVII носят явно провоцирующий характер. Однако в ряде случаев такая провокация не является намеренной. Если вернуться к перекрестным транзакциям примеров XI, XII и XIII, то, строго говоря, это скорее всего случаи непреднамеренных провокаций. Картина здесь, видимо, такова.



XIa

МУЖ. Тебе не попадались мои запонки? (Извини, дорогая, что отвлекаю тебя, я так рассеян.)

ЖЕНА. Вечно ты все теряешь, не можешь без няньки!



XIIa

МУЖ. Тебе не попадались мои запонки? (Черт знает что: в квартире всегда бедлам.)

ЖЕНА. Что ты ко мне придираешься? Почему я обязана все помнить?

Хотя использование скрытых транзакций ведет подчас к перекрестным транзакциям и далее — к нарушенной взаимодополняемости либо к разрыву общения (т. е. к ссоре), следует отметить особую роль этого «скрытого» взаимодействия в возбуждении чувств собеседников. Ограничение, накладываемое на скрытые транзакции, представляет собой пятый случай формального общения. Контакт становится «сухим», «скучным», «тягостным» для партнеров. Такое ограничение может быть по приро-

де как конвенционально-ситуативным (деловое совещание), так и эмоционально-насильственным (беседа враждебно-настороженных людей).

Прежде чем двинуться дальше, следует остановиться на насильственных ограничениях контакта. Такие ограничения относят к случаям «игр», имея в виду «проигрыш» того из партнеров, которого ограничили в общении или в достижении своих целей. Мы бы предпочли называть эти случаи «манипуляциями». Коммуникативные манипуляции людей чаще всего далеки от невинных игр. В отличие от спортивных, политических и тому подобных игр, которые могут быть «честными» и «нечестными», манипуляции всегда...

12. «НАСТРАИВАЕТЕ ДУШУ?» (Неотправленное письмо между страницами конспекта)

Добрый день, Лера!

Это очень любезно с Вашей стороны — от раза к разу интересоваться моими успехами «в области рекламы». Действительно, для многих людей дизайнеры — это те, кто занимается рекламой. Они помогают сбывать «затоваренные» холодильники и изобретают интригующие коробки для устаревших стиральных порошков. Они крадут краски Матисса для расцветки гардин и на этом основании причисляют себя к художникам, а Матисса провозглашают своим предшественником.

Но, Лера, это направление — «рыночный дизайн» — называется иначе: «стайлинг», стилизация предметов сбыта. С дизайном в собственном смысле слова мы встречаемся тогда, когда художник думает о человеке: о его настроении, работоспособности, отдыхе. О его мировоззрении, наконец. Человек живет среди предметов, среди вещей, и дизайнер стремится воздействовать на него именно через вещи. Вы, должно быть, морщитесь: «Как это далеко от искусства!» Достойно ли, дескать, художника думать о том, чтобы электробритва была «по руке», чтобы угол между сидением и спинкой кресла соответствовал удобной позе, чтобы окраска станка не раздражала глаза, а расположение и расцветка кнопок на пульте облегчали оператору усвоение операций... Хорошо,

а знаете ли Вы вот о каком дизайне: конструируется ложка, способная издавать смешные звуки. Благодаря этому, младенец, которого кормят с ложки, не боится ее, а тянется к ней как к предмету забавному и безобидному. Или другое: игрушка для глухих детей делается таким образом, что всякий раз когда она становится источником звука (например, ударяется обо что-нибудь), внутри нее вспыхивает или мерцает свет. Представили себе? Скажем, игрушечная черепаха с загорающимися глазами. Цель — приучить детей к мобилизации остатков слуха, обострить их внимание к обычно не улавливаемой вибрации. «Это гуманно, — скажете Вы, — но искусство-то при чем?». Ладно, пошли дальше.

Конструктор Нартов создал в свое время токарный станок на львиных лапах. Странно, да? Львиные лапы — это атрибут трона. По меньшей мере, председательского кресла. Но не кажется ли Вам, что когда такая деталь соотнесена со станком, в этом читается мысль? Мысль о достоинстве труда, о работнике как о царе Вселенной. Меня захватывает и обратный ход дизайнерской мысли: стальные, ничем не украшенные ножки-опоры станка вдруг перекачывают к креслу, объекту для отдыха или восседания... Опять мысль. Примерно такая: «Мир не храм, а мастерская. Точный расчет — и никаких иллюзий!»

Согласен ли я с художником, с тем как он видит мир и чувствует Время, — дело другое, но я уважаю творческий порыв, воплощенный в вещах. А дельцы, которые впоследствии размножили это кресло в миллионах экземпляров (с немалой для себя выгодой), находятся за пределами сферы творчества — разве не так?

Но боюсь, Вы не захотите понять меня. Для Вас искусство — это то, что имеет своим результатом **произведение**. А произведение искусства — не чета какому-нибудь креслу. Только вот задумывались ли Вы о том, что произведение всегда «в рамке»? Это — рама, выделяющая из среды полотна или картон. Это пространственные границы скульптуры, обелиска, здания. Это временные рамки звучания музыки, развертывания танца, спектакля. Это рамка-рампа и рамка-кадр. У произведения искусства рамка особая: «волшебная». Она четко определяет отношения между произведением и окружающей средой: произведение принадлежит «не той стихии», что наша жизнь; оно словно принесено к нам с высот, и его

поддерживают перед нами ангелочки. Вися в их ручках, оно утверждает «роковой» контраст между серенькой нашей средой, земным прозябанием — и «парением духа артиста». Картину снимут со стены и увезут в другие залы; памятник переместят со сквера на площадь, чтобы не мешал строительству; скрипач уложит свою скрипку в футляр и скроется за дверью самолета. А мы останемся без искусства, которое, разумеется, «совсем не то, что жизнь».

Вот Вы стоите в знаменитом музее и созерцаете знаменитое произведение. «Настраиваете душу?» Очень хорошо. Вдруг начинается пожар. Спасать в первую очередь людей? Или бесценные полотна?.. Боюсь, Вы заколеблетесь с ответом. Ну, так на что же Вы ее, свою душу, настроили?..

Я не меньший поклонник искусства, чем Вы. Но я люблю и дизайн. Потому что в нем есть стремление сделать искусством саму среду, предметный мир человека. Включая электробритвы, кресла или унитазы! Коль скоро человек всю жизнь окружен предметами — от дверных ручек до архитектурных ансамблей, — пусть эти предметы будут прекрасными и сочетаются между собой гармонично, пробуждая мысли и чувства. Пусть хлам, барахло, без которых можно обойтись, провалится сквозь землю! Дизайнеры в душе гигантоманы. Много ли им радости в том, чтобы организовать отменный интерьер, если тянет организовать и все то, что за порогом квартиры? Достаточно ли перестроить город, если хочется эстетически перестроить планету, превратить ее — всю — в произведение, в художественное целое? Дизайнер надеется быть достойным «соавтором» белизне снега, краскам заката, черноте голых веток, холмам и рекам. Для него «рамка» — звездное небо, а главное внутри этой рамки — человек.

Я, Лера, не спорил бы с Вами, если бы не это Ваше «настраивание» души. Почему-то оно меня настораживает. Мне кажется, Вы хотите в собственных глазах выглядеть необыкновенно благородной и одухотворенной. И все это — из-за себялюбия, которое вы с таким упорством приписываете мне. Так что рассуждения из присланной Вами статейки неплохо было бы и к себе прикинуть, а... Простите за резкость, но не верю я в Вашу заботу о моей скромной персоне, когда Вы призывали продолжить переписку. Заботились Вы скорее всего

о том, чтобы не упасть во мнении о себе самой, признавшись, что человек вам неприятен, потому что — заика. Как можно! Вы, тонкая, умная, и вдруг оттолкнете от себя знакомого по столь низменной причине. Ну, а я, идиот, поддавшись на это, невольно подыграл Вам. И по моему, Вы уже начали сами запутываться в собственной игре. Игра «в доброту» имеет свою логику. Очередной Ваш «ход» (вынужденный предыдущим) дает мне повод думать, что Вы бы приняли мое предложение — отправиться вместе летом в Суздаль. Мне остается только подыграть снова — и Ваш карточный домик развалится. Да, я хотел бы Вам это предложить. И знаю, каков будет ответ. Вы «все-таки» примете решение ехать к морю: ведь Вы по нему «сильно соскучились» и «туда зовут» (великолепная лазейка!). Вот и все. А у моря Вы встретите кого-нибудь, с кем «потянет выяснять отношения», так что я — отпаду сам собой и по вполне веским причинам.

Беда только, что подобные игры могут больно задеть другого человека. Это вам не приходило в голову? Конечно, нет; вон с какой легкостью, «как бы резвяся и играя», вы пишете: «Да вылечитесь и забудьте!» Спасибо за добрый совет. Непременно последую ему, все-не-пре-менно...

Нет, Лера, «я больше не играю». Желаю Вам от души всего, чего Вы себе желаете, и позвольте на этом поставить точку. (Уверен, к Вашему облегчению).

Будьте счастливы. Лев

(П р и п и с к а)

О, господи!.. И я чуть было не отправил этот бред ни в чем не повинной девице! Нет, я правда свихиваюсь. И что отвратительнее всего — я понял, понял, зачем это писал. Да я же боюсь!! Боюсь, что позову ее в Суздаль, а она... согласится. И, значит, мне предстоит быть ее заботливым спутником, гидом. Это мне-то — гидом?.. У первой железнодорожной кассы я начну искать щель в полу, куда провалиться... А она отойдет в сторонку. Словно для того, чтобы не смущать меня, а на деле — от стыда, что она, такая видная и интеллектуальная, не нашла спутника поудачней.

Я ищу способ отделаться от нее, пока она не отделалась от меня. Хочу ее потерять, потому что боюсь потерять. Но до какого свинства надо дойти, чтобы из трусости писать хамские письма! Мне хватило ума отложить

этот замечательный текст. Теперь мне хватит ума не уничтожать его (а руки чешутся). Пусть колет мне глаза, напоминает, чего я стою. «Рамка — звездное небо»... Ах ты гений мой криворотенький! Нет, братец! Пора к врачу, тут одной логопедии и правда мало!

13. ФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ (Продолжение конспекта)

...нечестны. Поговорим о них подробнее.

10) МАНИПУЛЯЦИИ

По структуре их можно разделить на «однотактные» и «многотактные». Примером **однотактной** манипуляции **ЛОВУШКА** является случай Продавец-Покупательница (см. XVII), хотя такая манипуляция нередко состоит из множества «тактов» — хитроумных «ходов». Пример XI иногда представляет собой однотактный вариант манипуляции **ХЛОПАНЬЕ ДВЕРЬЮ**:

МУЖ (дружелюбно). Тебе не попадались на глаза мои запонки?

ЖЕНА. Вечно ты все теряешь, не можешь без няньки!

(Муж, взорвавшись, выходит из комнаты, сильно хлопнув дверью. По каким-то причинам жена этого и добивалась).

Еще один пример: однотактный вариант манипуляции **ВСЕ ИЗ-ЗА ТЕБЯ**. Отец семейства корпит над чертежами, делать которые он не умеет и не любит. Сын стучится и входит с вопросом: «Мама зовет обедать — идешь?» Горе-чертежник сажает кляксу на ватман и ожесточенно восклицает: «Что ты наделал, это все из-за тебя!»

Многотактные манипуляции состоят из целой серии транзакций.

Пример: многотактная манипуляция **ХЛОПАНЬЕ ДВЕРЬЮ**:

МУЖ (дружелюбно). Интересно, куда делся ключ от этого ящика. Тебе не попадался?

ЖЕНА. Ослеп, что ли? Вон, у зеркальца.

МУЖ. При чем тут «ослеп» — вещи должны быть на своих местах.

ЖЕНА. Вы с твоей мамочкой не упустите случая сказать мне гадость.

(Далее, перейдя на «мамочку», разговор оканчивается.

тся тем, что кто-то из двоих хлопает дверью. По всей вероятности, это в интересах жены).

Еще пример: манипуляция ТУПИК. Жена чувствует, что муж начал тяготиться ею. Между тем, тот приносит билеты в театр на спектакль, давно интересующий обоих. В ходе возбужденного переодевания жены он, однако, делает ей резкое замечание: «Всегда ты копаешься!»

— Ничего, на такси успеем.

— На такси? Какая расточительность! Вот для чего я должен трудиться как проклятый!

Если ему удастся спровоцировать жену на ответные «уколы», манипуляция переходит в ХЛОПАНЬЕ ДВЕРЬЮ. Муж отправляется к своим знакомым, предоставив жене, если ей угодно, самой мчаться в театр. При этом он, с одной стороны, добился желаемого, с другой — не несет ответственности за скандал. Ведь не кто иной как он принес билеты! Жена оказывается загнанной в «тупик».

Иногда между сериями манипулятивных транзакций возможны длительные (и запланированные) перерывы. Такова манипуляция ПОПРОБУЙ ОТНИМИ. Петров взял у Иванова редкую книгу. Иванов просит вернуть ее. Петров выражает готовность сделать это, несколько раз «забывает» о своем обещании, а затем зовет Иванова в гости. Принимая его, он держится так, что тот чувствует себя польщенным. Однако, как бы между прочим, Петров роняет фразу: «Надеюсь, вы пришли к нам не только из-за вашей книги?» Это затрудняет для Иванова напоминание о книге, и он уходит ни с чем. На следующий день Петров всплескивает руками: «Мы заговорились и забыли о книге!» Иванов вынужден ответить: «Ничего страшного». Пользуясь этим, Петров тут же добывается разрешения передать книгу своему приятелю Н. — «все-го на пару деньков». Далее, предупреждая вопрос Иванова о книге, он снова зовет его в гости и т. д.

С точки зрения «выгоды» манипулятора, можно подразделить манипуляции на житейски выгодные и психологически выгодные (хотя нередко одно сочетается с другим). Житейски выгодны, например, ЛОВУШКА, ТУПИК, ПОПРОБУЙ ОТНИМИ. Яркий пример житейски выгодной манипуляции — так называемый БУТЕРБРОД. Муж просит жену не выбрасывать вчерашние котлеты, а сделать из них бутерброд и завернуть ему на работу (хотя жене известно, что на работе есть буфет, где вкусно

и недорого кормят). Это продолжается изо дня в день, и имеет совершенно определенную цель: предотвратить просьбы жены о покупке ей нового пальто. Создается «контекст», в котором подобная просьба прозвучала бы как неуместная и даже наглая.

Психологически выгодна манипуляция **ВСЕ ИЗ-ЗА ТЕБЯ**, описанная ранее. Она представляет собой типичную «очистку совести» за счет козла отпущения. Психологический выигрыш, помимо очистки совести, может также заключаться в получении «поглаживаний», на которые вы вправе не отвечать, в нанесении безнаказанных «уколов» или в «пристройке сверху».

Примеры. Манипуляция **АЛКОГОЛИК**. Пьяница обращается к доброжелательному знакомому с покаяниями и просьбами помочь советом. Знакомый искренне сочувствует ему и обсуждает с ним его проблемы.

После длительной беседы алкоголик, однако, показывает, что он остался безутешным. Таким образом, он, во-первых, очищает свою совесть, во-вторых, получает «поглаживания», которых ему давно не дарили; а в третьих, не подтвердив ценности выслушанных утешений, оставляет партнера без ответных поглаживаний. Иногда для «пристройки сверху» он еще и прибегает в финале к чувствительному «уколу»: «Что вы, трезвенник, можете понимать в душе пьющего?» (фактически это транзакция Р — Д: адресация «умудренного» к «наивному ребенку»).

Манипуляция **А НЕ МОГЛИ БЫ ВЫ? — ДА, НО...**

ДАМА. У меня уже месяц не работает телевизор.

ОДИН ИЗ ГОСТЕЙ. А не могли бы вы попросить мужа починить его?

ДАМА. Да, но мой муж абсолютно беспомощен в этих делах.

ДРУГОЙ ГОСТЬ. Тогда вызовите мастера.

ДАМА. Да, но мастер скорее всего потребует, чтобы телевизор отвезли в мастерскую.

ТРЕТИЙ ГОСТЬ. Почему бы вам это не сделать?

ДАМА. Да, но у меня нет времени час висеть на телефоне, заказывая такси.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОСТЬ. Так попросите об этом мужа.

ДАМА. Что вы, это беспомощный человек...

Беседа переходит в неловкое молчание. Дама тайно торжествует: гости выдали ей целый букет «поглаживаний», сочувствуя или хотя бы изображая сочувствие.

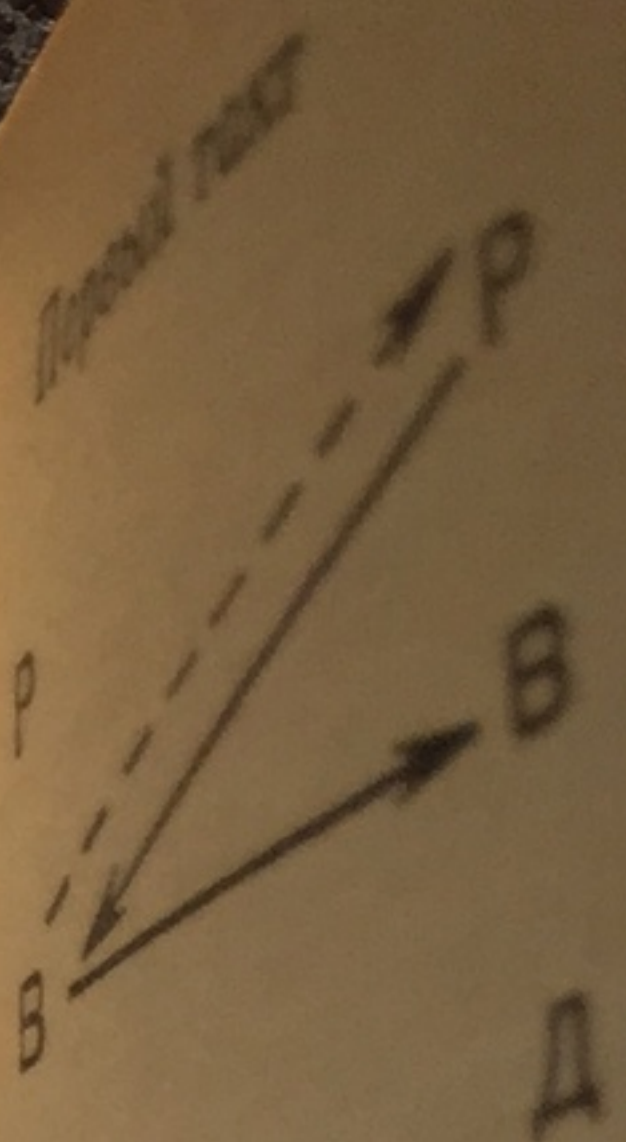
При этом она не обязана «отдаривать» их поглаживания ответными.

Манипуляция **ЕСЛИ БЫ НЕ БЫЛО ТЕБЯ**. Муж постоянно твердит жене, что «если бы не было тебя», он давно закончил бы диссертацию. В один прекрасный день жена собирается с детьми пожить две недели у своей родни. Муж, однако, не в восторге от этой идеи. Он вынужден предпринять новую манипуляцию (например, **МНИМЫЙ БОЛЬНОЙ**), чтобы задержать жену. В действительности ему было необходимо очистить совесть, а заодно поддержать в жене чувство вины, облегчающее ему «пристройку сверху».

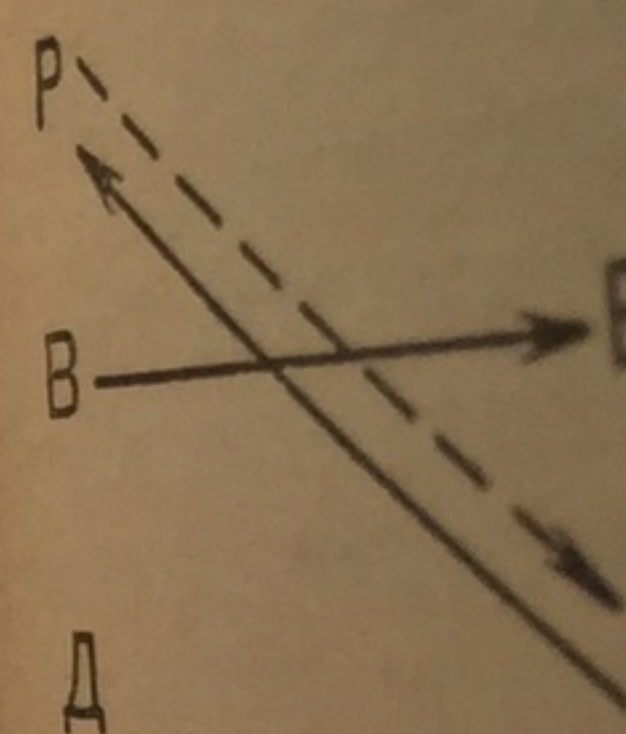
Манипуляция **ДОМАШНИЙ МУДРЕЦ**. Нэкто приучает свое окружение к мысли, что он способен бескорыстно давать мудрые советы. Умело поощряя паломничество жаждущих совета, он ведет тайный счет своим победам — «пристройкам сверху». Манипулятивный характер таких действий обнаруживается тем обстоятельством, что сам «мудрец» не выносит ничьих советов. Пристройка «рядом» или «снизу» рассматривается им как проигрыш.

Еще одна манипуляция. Ее детский вариант представлен в романе Ч. Диккенса «Большие ожидания». Девочка в чистом накрахмаленном платье выходит на крыльцо и просит мальчика, ее обожателя, слепить ей пирог из песка. Мальчик бросается выполнить эту просьбу, после чего девочка морщится: «Фу, какой ты грязный, противный — весь в песке». Манипуляция может соответственно носить название **ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ**. Взрослый ее вариант часто связан с половым негативизмом одного из супругов. Женщина может упрекать мужчину в том, что он «животное» и испытывает к ней лишь влечение, но не любовь. Под этим предлогом она провоцирует длительное охлаждение в отношениях. Все же, спустя некоторое время, она прибегает к кокетству, ласкам и т. п., давая мужчине повод быть понастойчивее. Однако в ответ на его более решительные притязания, она раздражается слезами: «Что я говорила — ты просто животное!» Таким образом, ей удастся, с одной стороны, избежать отношений, которые ей неприятны, с другой — сохранить видимость брака, удержать мужчину «при себе».

Простая модель манипуляции может иметь следующий вид:



Второй такт



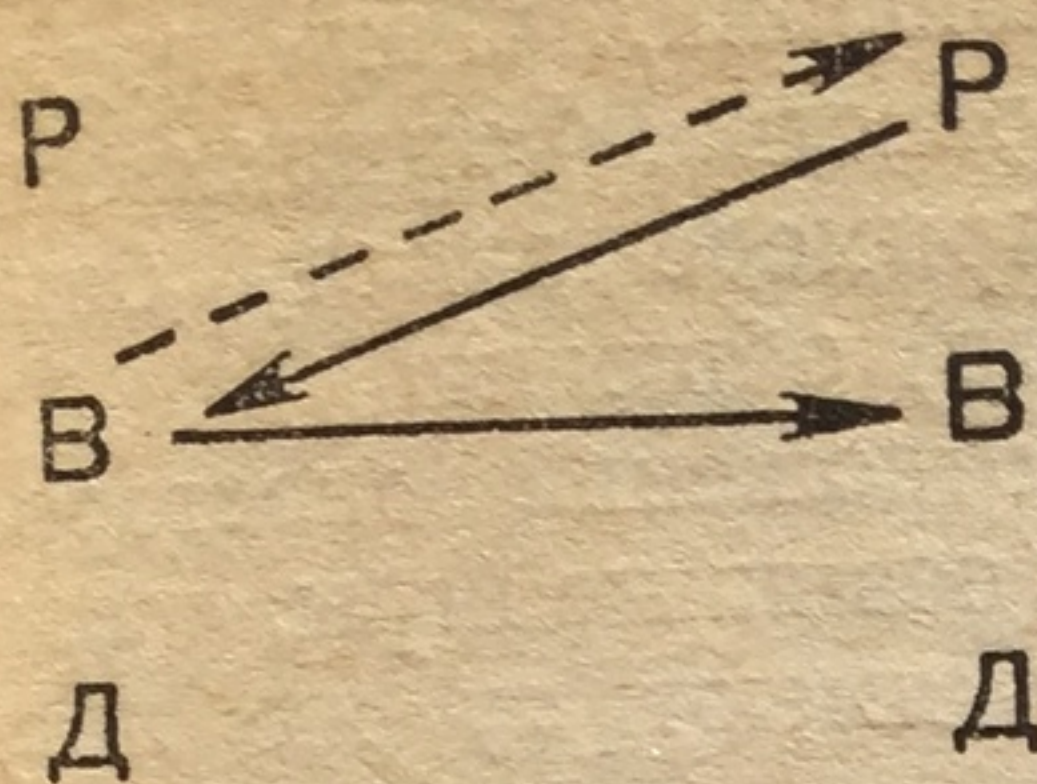
В варианте «Ид...
ную пристройку сн...
возможности нанести
вается «в партере»
смех.

Манипуляторы
вращенные (сиди...
для партнера и
стороже, т. е. об...
та масок. Приче...
ра — вновь любо...
ки», чтобы затем

Если контакт
нипуляций и ни...
той случай форм...
ров насильствен...

Не следует,
иногда прибегат...
интуитивно прес...
ПАНЬЕ ДВЕРЬ...
становится на...
непривычно для...
вины, привязан

Первый такт

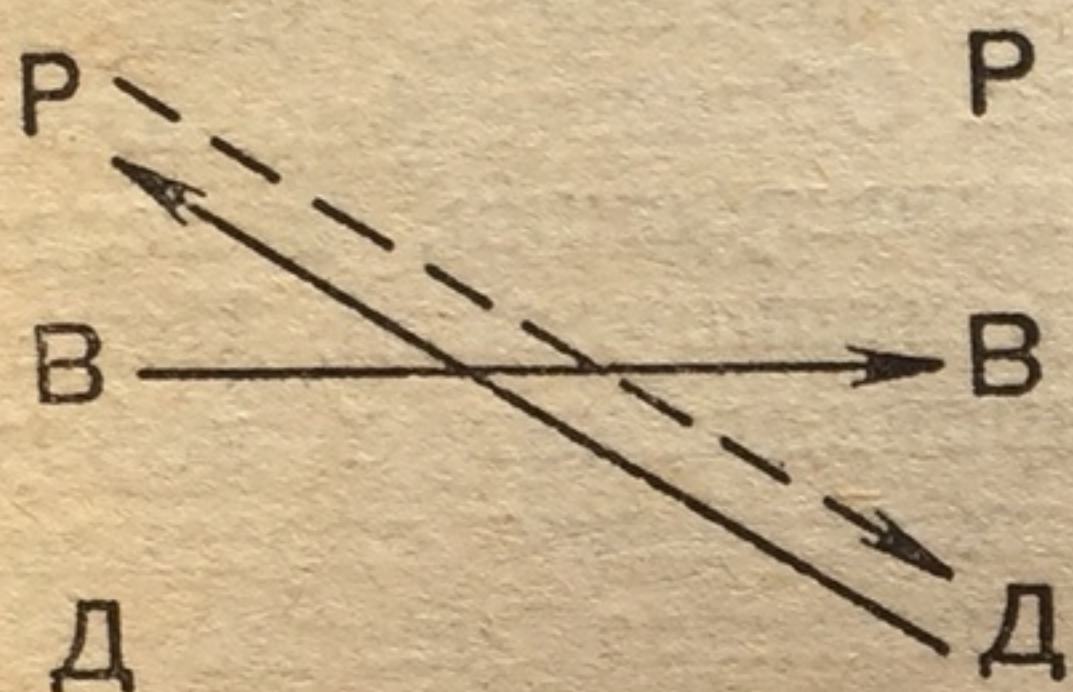


ПЕТРОВ. Сейчас я представлю вам слово. (Воображаю, как вы с ними расправитесь!)

Скрытая транзакция Петрова несет в себе «поглаживание».

ИВАНОВ. Отлично. (Уж я-то задам им перцу.)

Второй такт



ПЕТРОВ. Ну, ступайте на трибуну. (Только не мямлите, ради бога!)

Скрытая транзакция Петрова — обидный «укол».

ИВАНОВ. Иду-иду...

Вариант: А?.. (Иванов, не найдясь что ответить, послушно идет к трибуне.)

В варианте «Иду-иду» Иванов принимает вынужденную пристройку снизу; в варианте «А?» он не имеет возможности нанести ответный «укол» и невольно оказывается «в партере». Свидетели этой сценки сдерживают смех.

Манипуляторы — нередко люди психологически извращенные (садистические наклонности). Они опасны для партнера и вынуждают его в дальнейшем быть настороже, т. е. общаться формально — вплоть до контакта масок. Причем одно из «наслаждений» манипулятора — вновь любой ценой извлечь партнера «из-под маски», чтобы затем опять нанести ему унижительный «укол».

Если контакт в целом представляет собой серию манипуляций и ничего более, перед нами несомненно **шестой случай формального общения**. Здесь один из партнеров насильственно ограничивает действия другого.

Не следует, однако, забывать, что к манипуляциям иногда прибегают из бессознательного лукавства или интуитивно преследуя взаимовыгодные цели. Так, ХЛОПАНЬЕ ДВЕРЬЮ иногда провоцируется любящей женщиной. Вслед за манипуляцией ее общение с мужчиной становится на некоторое время формальным. Но это непривычно для мужчины и крайне тяготит его. Чувство вины, привязанность к женщине или хотя бы скука по-

буждают его сделать первый шаг к примирению, которое оказывается тем более пылким, чем холоднее была формальная полоса взаимоотношений. Так подчас «оживляется» потускневшее супружество. Формализация контактов обслуживает в этом примере задачу более полного неформального (интимного) общения.

В контексте дружеских взаимоотношений односторонние и двусторонние манипуляции (невинные игры, «розыгрыши», подтрунивания) обычно имеют ту же цель: «оживление» контактов.

Итак, хотя на первый взгляд это кажется парадоксальным, в качестве очередного — **седьмого случая формального общения** мы назовем ограничение манипуляций. Однако это мнимый парадокс. Общение формально и тогда, когда оно сводится к манипуляции, и тогда, когда оно исключает возможность манипуляций. Между этими полюсами манипуляции принадлежат к неформальному общению. Это делает их особенно опасными. Имитация заинтересованности в партнере подчас настолько неотличима от подлинной заинтересованности, что ни жертва манипулятора, ни сам манипулятор годами не могут разобраться в истинном положении вещей.

Мы коснулись сегодня формального общения, обсуждая лишь контакт масок и транзакции в разных позициях (Д, В, Р). Между тем в каждой позиции человек располагает возможностью играть те или иные «роли». Следующие виды формализации общения связаны с ограничениями «ролевого репертуара» партнеров. Но прежде мы должны подробнее познакомиться с социально-психологическим понятием «роли». В этом, надеюсь, нам поможет коллега Р. на следующем семинаре.

14. ПИСЬМО ИГОРЯ

Здравствуй, Левушка!

С тяжелым чувством перечитываю твои последние письма. По долгу дружбы обязан сказать напрямик, что я об этом думаю. Ты, по-моему, развиваешься не в том направлении. Чертово это заикание превращаешь в своего рода стержень личности, в костяк мировоззрения. Подозреваю, что тебе странным образом необходимо заикаться. Это ставит тебя в положение страдальца. Жизнь, соответственно, превращается в драму. Сам со-

бой выстраивается «душераздирающий» сюжет. После каждого явления пьесы хочется узнать, что же будет в следующем явлении, как разовьются события. Постоянно мерещится «безумно мрачный финал». И главный персонаж действия — ты, Лев Крыкин! Право, это делает существование полным смысла и значительности. Убрать теперь заикание — и пьесе конец, и Лев Крыкин уже не трагик, а обыкновенный парень, мелькающий в миллионной толпе парней в таких же плащах и с такими же бородами. Кого-то он умней, а кого-то и глупей, одних превосходит в одаренности, другим уступает. Все нормально. То-то и оно, что нормально! Скучища, понимаете... Потешиться нечем. Отживи свои семьдесят, как другие, и привет. Серая, плоская жизнь, никакой патетики. Может, был некто Л. Крыкин, а может, и не было — какая разница? Нет-нет, этого вынести невозможно. Лучше запускать персты в свои открытые раны и верить, что Солнечная система величественно вращается вокруг тебя.

Какая незрелость, Лева, какая детская нехватка мужества прожить свои семьдесят с благодарностью судьбе за то, что жил, а не лежал в земле комом промерзшей глины! И какая нескромность — хватать бога за грудки и требовать, чтобы именно тебя сделали счастливым в полную меру! Опомнись, милочка. Не там ты счастья ищешь. И когда намекаешь на возможный «выход», хочется ответить тебе: конечно, право каждого решать «быть или не быть», но разве решение «не быть» это эффектный театральный трюк, дабы поразить чье-то воображение? Это предел одиночества, а не способ общения, т. е. доказательства, воздействия и т. п. Неужели не понимаешь? Ты же умный мужик, Левка!

Не блажи, дорогой. А то скоро приеду (обещают послать в головной институт) и так всыплю, что не до заикания станет.

Целую. Игорь

15. КАК МЫ «ИГРАЕМ САМИХ СЕБЯ» (Магнитофонная запись доклада)

Моя задача — обсудить сегодня понятие «роли». Без этого трудно рассчитывать на более или менее полную систематику видов общения — как формального, так и неформального.

Мы живем в обществе. Это значит, каждый из нас выполняет множество социальных функций. Например, служебные функции: начальник, подчиненный, рядовой сотрудник, специалист, ученик, ревизор и т. п. Или житейские функции: квартиросъемщик, клиент, покупатель, сосед, отдыхающий, пациент, гость, хозяин и т. п. Или семейные функции: кормилец, иждивенец, муж, жена, родитель, сын своих родителей, родственник и т. д. Выполнять некую социальную функцию означает делать то, что «положено» на данном месте и в данных обстоятельствах. «Положено» это, с одной стороны, законами, установлениями, с другой — нравами и обычаями существующими там, где мы живем.

Всему, что «положено», нас учат с детства, а когда делаем, «что не положено», — наказывают. Если бы большинство людей отказалось выполнять свои социальные функции, настала бы эра одичания: остановились бы предприятия, опустели поля, разрушились города, а человечество распалось бы на миллионы враждующих банд с непостоянным составом. Общество — это кооперация людей, и каждый, выполняя многие функции, вносит этим свой вклад в сохранение кооперации. И тем самым — в сохранение себя самого или других небезразличных ему. Эту тему весьма убедительно разработали советские социопсихологи — Кон, Ольшанский, Ковалев и другие.

Поскольку тому, что «положено», учили не меня одного, всякий человек вправе ожидать от меня выполнения моих социальных функций. Иными словами, общество возлагает на меня определенные «социальные роли». **Социальная роль** — это то поведение, которое ожидается от меня другими в порядке выполнения моих социальных функций на таком-то месте и при таких-то обстоятельствах. Действуя согласно этим ожиданиям, я и исполняю свою социальную роль. Конечно, мое понимание того, что я обязан и что не обязан делать в данной социальной роли, может расходиться с пониманием других. Это обстоятельство вызывает постоянные дискуссии в обществе, а иногда приводит к конфликтам между людьми. Например, значительная часть разводов связана с тем, что бывшие супруги по-разному понимали роль мужа или жены и предъявляли друг к другу ожидания, отвергаемые партнером. Однако, в целом, социальные роли трактуются сходным образом. Я внутренне сжи-

из нас
пример,
рядовой
или жи-
ватель,
п. Или
жена,
д. Вы-
лать то,
тоталь-
ми, уста-
дествую-

маюсь от страха, но социальная роль Командира побуждает меня поднять солдат в атаку. Мне хочется спать, но социальная роль Начальника требует, чтобы я продолжал вести совещание. Я багровею от гнева, но социальная роль Ученика запрещает мне дерзить мастеру. Если продавец куда-то отлучился, я мог бы и сам взять нужный товар, оставив чек на прилавке, но социальная роль Покупателя помешает мне сделать это. Я терпеть не могу тетю Полю, но социальная роль Родственника заставляет меня навещать ее хотя бы изредка. Если я не оправдываю «ролевых ожиданий» общества, я вступаю с ним в конфликт, порой даже небезопасный для жизни.

а когда
бы боль-
циальные
лись бы
да, а че-
щих банд
операция
и, вносит
тем са-
небезраз-
зработали
, Ковалев

Разумеется, я могу сознательно идти на такой конфликт. Например, тот, кто жил в обществе, где существовала социальная роль Раба, т. е. роль собственности горстки угнетателей, начинал при известных условиях действовать вопреки ролевым ожиданиям такого общества. Как прекрасно сказал Владимир Ильич Ленин, раб, осознавший свое положение и восставший против него, — это революционер. Включившись в коллективные действия, направленные на переустройство общества, он поневоле способствовал нарушению сложившейся кооперации, и это влекло за собой временный разлад производства. К тому же восставший раб нередко погибал сам. Но погибал с глубокой верой, что победа его соратников приведет к кооперации людей на новых, более справедливых началах, а это позволит быстро восстановить хозяйство и культуру и обеспечить их дальнейший расцвет. Такова диалектика общественного прогресса: чтобы улучшить образ жизни людей, приходится ломать старое, т. е. пройти через этап лишений. Зато новая структура общества по-новому формирует социальные функции и утверждает ролевые ожидания, более совместимые с человеческим благополучием и достоинством.

меня одно-
ыполнения
общество
ые роли».
ождается
х социаль-
-то обстоя-
м, я и ис-
понимание
анной соци-
ем других.
искуссии в
ежду людей
ов связана
имали роль
у ожидания,
социальные
тренне сжи-

Надо отметить, что отказ от выполнения социальных функций раба, в свою очередь, приобретает форму социальной роли (роль Бунтаря). В подобных случаях можно говорить о негативных социальных ролях — о поведении, которое не только не ожидается другими, но считается возмутительным на данном месте и в данных обстоятельствах. Таково, например, «восстание» сына или дочери против традиций, согласно которым браки заключаются по воле родителей, а не по личной склонности молодых людей. Не следует при этом забывать,

что негативные социальные роли далеко не всегда носят героический, бунтарский характер. Сюда относятся и так называемые **криминальные** роли: вор, мошенник, хулиган, бандит, саботажник и т. п.

Помимо социальных ролей, мы играем роли «межличностные». У каждого есть круг людей, с которыми он сталкивается изо дня в день. В отношении одного я выступаю в роли Друга, в отношении другого — в роли Недоброжелателя. Кто-то для меня Подопечный, кто-то — Покровитель, кто-то — Враг или Мучитель; кто-то Партнер, а кто-то Предмет обожания.

Распределение межличностных ролей между мной и кем-то другим связано с нашими чувствами, друг к другу и с «предысторией» нашего взаимодействия. Но коль скоро роли распределены, у меня есть ролевые ожидания к Ивану Ивановичу, а у него ко мне. Значит, будучи Обожателем Ивана Ивановича, я поведу себя так, как «принято» в этой роли, т. е. согласно, во-первых, общим традициям, во-вторых, традициям наших с ним отношений. Например, я не забуду поздравить его с днем рождения или откликнуться письмом на его очередной успех. Он же не преминет дать мне знать, как важна для него моя поддержка. Мы зачастую не замечаем, что наши межличностные отношения протекают как игра ролей. Да и нет надобности замечать это. Однако, когда наши чувства к знакомому меняются, нас начинают тяготить установившиеся взаимные ролевые ожидания. Их очень нелегко переделать. И вот я пишу очередную открытку Ивану Ивановичу без всякого подъема, с трудом подбирая «красивые слова», а он, встретив меня, изъясняется знаками благодарности, мысленно посылая меня к черту...

Межличностная роль — это то поведение, которое ожидается от меня другим человеком согласно установившимся между нами отношениям. Если я пренебрегаю ролевыми ожиданиями партнера, наши отношения меняются, и межличностные роли распределяются по-новому. Так, если я перестаю исполнять роль Недоброжелателя в отношении Петра Петровича и делаю красноречивые шаги к примирению с ним, то далее мне предстоит играть роль либо Подопечного, либо Партнера, либо Приятеля, либо Обожателя, либо Предмета обожания.

Вступая в общение с кем бы то ни было, мы должны

исполнять одновременно
роль. Причем в
социальной. Есть немало
семейные роли «как поло
любящей матери», «пр
отца», хотя межличност
между матерью и сыном
а «строгий отец» давно
них. Такое расхождение
ностной ролью нередко
Неспроста социологи та
Весь мир — театр
В нем женщины,
У них свои есть
И каждый не од

Поистине «не одну»
личностных ролей, мы
Например, роль Лидер
ка или Союзника, Ге
битра, роль Чудака,
других. Во всяком
ленно происходит рас
Как только это прои
определенные ролев
его члена. И вот в к
ция Шута, вы уже не
ра, хотя чувствуете,

Внутригрупповая
ождается от меня ч
ответствии с репутац
группе. Человек вхо
тельно — во многие
тригрупповая роль
одной среде, я считаю
у Ивановых, я Подозр
лега Коломинский
«универсальная систе
Внутригрупповые ро
решающим образом ф
теории зеркала, или
о субъекте формирует
принадлежим на каж
спазм и потому

исполнять одновременно и свою социальную, и межличностную роль. Причем внешне — на первом плане роль социальная. Есть немало людей, которые играют свои семейные роли «как положено», выступая в качестве «любящей матери», «преданного сына» или «строгого отца», хотя межличностные роли распределены иначе: между матерью и сыном сложилась прочная неприязнь, а «строгий отец» давно не пользуется уважением домашних. Такое расхождение между социальной и межличностной ролью нередко делает нас «актерами поневоле». Неспроста социологи так любят ссылаться на Шекспира:

Весь мир — театр.

В нем женщины, мужчины — все актеры.

У них свои есть выходы, уходы.

И каждый не одну играет роль.

Поистине «не одну»! Ведь, кроме социальных и межличностных ролей, мы играем еще «внутригрупповые». Например, роль Лидера или Марионетки, роль Соперника или Союзника, Героя или Последователя, роль Арбитра, роль Чудака, роль Иванушки-дурачка и сотни других. Во всяком новообразованном коллективе постепенно происходит распределение внутригрупповых ролей. Как только это произошло, у коллектива складываются определенные ролевые ожидания в отношении каждого его члена. И вот в компании, где у вас стойкая репутация Шута, вы уже не решитесь выступать в роли Арбитра, хотя чувствуете, что могли бы сделать это.

Внутригрупповая роль — это то поведение, которое ожидается от меня членами группы, куда я вхожу, в соответствии с репутацией, приобретенной мною в этой группе. Человек входит — одновременно и последовательно — во многие группы. И в каждой из них его внутригрупповая роль может оказаться разной. Лидер в одной среде, я считаюсь Чудаком в другой; Свой в доску у Ивановых, я Подозрительный у Сидоровых... Наш коллега Коломинский показал, что малая группа — это «универсальная система непосредственного общения». Внутригрупповые роли, исполняемые нами с детства, решающим образом формируют наш характер. Согласно «теории зеркального Я» Чарльза Кули, мнение группы о субъекте формирует у него соответствующее представление о себе, или «Я-образ». Но мы, как уже говорилось, принадлежим на каждом этапе жизни многим группам сразу. И потому в нашей памяти откладывается целый набор «Я-образов». Вести себя в соответствии с каким-

либо из «Я-образов» — значит, проявлять себя, или играть индивидуальную роль.

Предположим, в детстве я вызывал бурное восхищение взрослых. Так сложился у меня «Я-образ» на редкость милого и одаренного существа. Когда я, будучи уже взрослым, действую по этой программе, я исполняю индивидуальную роль Вундеркинда. В школе сверстники часто били меня и не принимали в свою компанию; здесь у меня сложился «Я-образ» Затравленного, и теперь при неудачах я порой играю эту свою индивидуальную роль. Жена и дети боятся меня и заискивают передо мной — за счет этого я усвоил индивидуальную роль Хозяина в доме. На работе мои предложения сплошь и рядом воспринимаются с юмором и недоверием — так у меня появилась индивидуальная роль Прожектера.

Теория «зеркального Я» получила довольно веское экспериментальное подтверждение. Однажды американский психолог Розентал явился в один из классов средней школы провести исследование умственных способностей детей. После соответствующих тестов он объявил имена тех, кто показал наиболее высокий «коэффициент интеллектуальности». При этом он сознательно пошел на подлог: среди тех, кого он назвал «самыми умными», более половины исследованных в действительности обладали средними или низкими интеллектуальными возможностями. Через год, явившись в ту же школу, Розентал обнаружил, что все, кому он создал репутацию «наиболее умных», являются лучшими учениками в классе. А ведь учителя не знали о подлоге психолога! Остается думать, что репутация «умного» и впрямь сделала умней ребят с невысоким интеллектом. Новая индивидуальная роль — роль Умницы, соответствующая ожиданиям учителей, — заставила их подтянуться, поверить в себя, увлечься учебой, и все это не замедлило дать результаты. Ведь одно дело, когда педагог махнул на тебя рукой как на «туповатого малого», и другое дело, когда он твердит: «Ты ведь способный, значит, просто ленишься, раз не усвоил материал!»

И все же было бы ошибкой считать «Я-образ» пассивным отражением групповых мнений. Дело в следующем.

Множество «Я-образов» отнесены в нашей голове к единому пункту: самосознанию. Они как бы нанизаны на одну ось. С детства у нас формируется особая психо-

логическая инстанция, задача которой — интегрировать разные «Я-образы», нанизывать их на эту ось. Эту инстанцию можно назвать «психологическим автопортретом» — под таким именем она фигурирует в работах грузинских психологов школы Узнадзе. «Психологический автопортрет» использует два весьма любопытных механизма для своей интегративной деятельности. Первый из них — «вытеснение», второй — «компенсация».

Вытеснение заключается в том, что из моих «Я-образов» изымается все, что противоречит друг другу или наносит травму моему самолюбию. Так, «Я-образ» Прожектера, во-первых, оскорбляет меня, во-вторых, противоречит «Я-образам» Вундеркинда и Хозяина в доме. В связи с этим некоторые прожектерские черточки постоянно ускользают от моего внимания. Сотрудники втихомолку посмеиваются надо мной, но я-то не замечаю своих слабостей и объясняю их ухмылки, например, личной враждой.

Компенсация состоит в том, что противоречивые и травмирующие черты моих «Я-образов» становятся непротиворечивыми и лестными, благодаря моей фантазии. Допустим, у меня есть «Я-образы» Вундеркинда и Затравленного. Они плохо совмещаются друг с другом, и к тому же затравленность оскорбляет меня. Но вот я читаю книгу или смотрю фильм, где один из персонажей — «гонимый талант». Я уподобляю себя этому персонажу, перевоплощаюсь в его роль и тем самым нахожу компромисс между двумя «Я-образами». Работа воображения устраняет противоречие и компенсирует чувство оскорбленного достоинства.

Понятно, что «автопортрет» с помощью вытеснения и компенсации влияет на содержание наших «Я-образов». Следовательно, «Я-образ» — это зеркало, но с изменяющейся кривизной поверхности, причем эти изменения зависят от самого «автопортрета». Позвольте в связи с этим вспомнить еще один психологический эксперимент. Было сконструировано зеркало, кривизну которого вы могли менять по своему усмотрению, вращая ручку настройки. Группе подростков было сказано, что каждый из них, глядя в это зеркало, должен отрегулировать его кривизну таким образом, чтобы изображение было «правильным». И почти все подростки избрали кривизну, делавшую их в зеркале более широкими, мощными, чем в жизни. При этом они были убеждены, что выглядят так «на самом

деле»! Согласитесь, такой эксперимент показывает, что «психологический автопортрет» — не вымысел досужих теоретиков, а психологическая реальность.

Итак, можно сказать, что индивидуальная роль — это то поведение, которое я ожидаю от самого себя (согласно своему «автопортрету») при определенных обстоятельствах, воспроизводящих мой прошлый опыт приспособления к социальной среде (группе).

А теперь сосредоточьте, пожалуйста, внимание на мне. Выступая перед вами, я исполняю социальную роль Знатока. Хочу я этого или нет, но для исполнения такой роли мне приходится прибегать к определенным шаблонам поведения. Я держусь, как «положено» в таких случаях, и могу выбирать лишь между разными шаблонами: непринужденного или сдержанного поведения, юмористической или «строгой» манеры. Если бы я рассказывал все это одному человеку, то наряду с социальной ролью Компетентного, или Знатока, мне пришлось бы исполнять еще межличностную роль — в зависимости от моих отношений со слушателем. Если это мой друг, то излагаемые мысли должны окрашиваться в доверительно-дружественные тона; во всяком случае роль Знатока, избранная мной, не должна давать ему повод думать, будто я зазнался. Считая эту аудиторию, т. е. вас, дружелюбным и равноправным партнером общения, я строю свое поведение приблизительно по тем же шаблонам, какие использовал бы в разговоре с другом. Помимо социальной и межличностной роли, я играю также внутригрупповую. В данной группе — если только вытеснение и компенсация не сыграли со мной злую шутку — у меня репутация Толкового человека. Стало быть, я невольно строю свое выступление так, чтобы не обмануть ваших ожиданий: именно ваших, в другой аудитории я, возможно, позволил бы себе больше вольностей, шуток и непринужденного перескакивания с мысли на мысль. При всем том я играю еще и какую-то из своих индивидуальных ролей, следуя определенному «Я-образу», хранящемуся в памяти. Более того: вы угадываете другие мои «Я-образы»: по моим интонациям, по манере двигаться, по костюму и т. д. И все роли, которые я одновременно исполняю перед вами, складываются в мою актуальную роль, т. е. роль, избранную мною для данного коммуникативного акта. Ведь то, что сейчас происходит здесь, это акт коммуникации.

Что та
сма
Относитель
имеется че
канским п
к акту ком
деть так.

Первая
означает во
нюю комму
сколько поз
зе — **фаза** в

Для чело
неры в этой
га. Иными с
я схватываю
социальную
повую, и меж
ту индивидуа
и определенн
черты его хар
секунды! И м
туальную роль
Я приблизител
для него може
роче говоря, я
проделывает о

То, что про
жения, будем н
шие данные об
как вы знаете,
листа Бодалева

Третья фаза
цифика чело
эта фаза имеет ф
актуальную роль
далее я либо де
ожиданиями («п
ки его ожидани
так же поступает
принимается вза
относительно др
игрании ролей

Что такое «акт коммуникации»? Я предложил бы рассматривать его как частный случай поведенческого акта. Относительно структуры поведенческого акта вообще имеется четкая схема, предложенная известным американским психологом Джорджем Мидом. Применительно к акту коммуникации у людей эта схема может выглядеть так.

Первая фаза, или фаза взаимонаправленности. Она означает возникновение у партнеров установки на внешнюю коммуникацию. Что это такое, будет объяснено несколько позже, а пока присмотримся к следующей фазе — **фазе взаимоотражения.**

Для человеческого общения специфично то, что партнеры в этой фазе принимают актуальные роли друг друга. Иными словами, отображая партнера в своей голове, я схватываю — с большей или меньшей полнотой — и его социальную роль на данный момент, и роль внутригрупповую, и межличностную, т. е. его отношение ко мне, и ту индивидуальную роль, в которой он сейчас находится, и определенный набор его индивидуальных ролей, т. е. черты его характера. Все это происходит в какие-то доли секунды! И мало того. Я принимаю не только его актуальную роль, но и свою актуальную роль его глазами. Я приблизительно понимаю, чего он ждет от меня и что для него может оказаться полной неожиданностью. Короче говоря, я становлюсь на его место. И то же самое проделывает он.

То, что происходит с партнерами в фазе взаимоотражения, будем называть «ролевым обменом». Интереснейшие данные об этой фазе общения можно почерпнуть, как вы знаете, из книги нашего авторитетного специалиста Бодалева «Восприятие человека человеком».

Третья фаза, или фаза взаимоинформирования. Специфика человеческого общения заключается в том, что эта фаза имеет форму **играния ролей.** Если я угадал свою актуальную роль, как она рисуется глазами партнера, то далее я либо действую в соответствии с его ролевыми ожиданиями («пассивное» играение роли), либо — вопреки его ожиданиям («активное» играение роли). Точно так же поступает и он. В ходе взаимоинформирования продолжается взаимоотражение, благодаря которому мы принимаем роли друг друга все более четко. Те гипотезы относительно друг друга, которые не подтвердились при игрании ролей, нам приходится отвергнуть. Выдвигаются

новые, более правдоподобные гипотезы, и значит, мы все лучше «понимаем друг друга».

Четвертая фаза, или фаза взаимоотключения. После ролевого обмена и игrania ролей, сообщив друг другу то, что мы должны были сообщить, мы оба чувствуем потребность (или находим возможность) свернуть общение. Человеческая специфика этой фазы заключается в том, что мы оба должны «под занавес» сыграть соответствующую ритуальную роль: роль Откланивающегося.

Теперь вернемся к фазе взаимонаправленности. Что значит «установка на внешнюю коммуникацию»? Дело в том, что человек, когда он не спит, почти постоянно отдает себе отчет в происходящем и в собственных действиях. Этот процесс — его называют «сознанием» — есть не что иное, как **внутренняя коммуникация**. В том, что процесс сознания, мышления является по своей природе «разговором», нас убедил на теоретическом уровне видный советский психолог Лев Семенович Выготский, а на уровне экспериментальном — американец Люис Макс.

Исследователям не раз приходило в голову, что если мышление представляет собой свернутую беззвучную речь, то при напряженном «думании» должны улавливаться так называемые токи действия в мускулатуре языка. Однако запись биотоков языка не давала ничего определенного: слишком много биоэлектрических «наводок» возникает в этой богатой нервами области головы. Люиса Макса осенила остроумная идея: использовать для опыта глухонемых, которые с детства приучены «разговаривать» пальцами. Оказалось, чем интенсивнее думает глухонемой, тем больше он совершает пальцевых движений, которые невозможно уловить на глаз, но легко зарегистрировать, записывая токи действия мускулатуры пальцев. Возникает вопрос, с кем мы разговариваем, когда думаем, а если «с самими собой», то как себе это представить?

И здесь на помощь нам опять приходит понятие «роли». Мы говорили об индивидуальных ролях — о про-граммах поведения в соответствии с тем или иным «Я-образом». Поскольку у меня в голове имеется множество «Я-образов», то «разговор с самим собой» можно представить себе так: я — в одной из своих индивидуальных ролей — обращаюсь к себе же, но в другой индивидуальной роли. Следовательно, играение роли оказывается уси-ловием «партнерства» человека с самим собой при внут-

ренней коммуникации. Но это не все. Постоянное общение, к которому мы приучены с младенчества, создает навык принимать роль другого. В памяти откладываются «роли других». Мыслить, или «разговаривать с самим собой», можно и таким способом: я, в одной из своих индивидуальных ролей, обращаюсь к себе же, но в роли другого. И все это требует установки на внутреннюю коммуникацию. Всякий монолог является, в сущности, диалогом — это заметил еще наш выдающийся литературовед Михаил Михайлович Бахтин.

Хотелось бы подчеркнуть, что в этой части доклада мои суждения перекликаются с идеей нашего коллеги Георгиева о так называемых «интраличностных» отношениях человека.

Чтобы выйти на коммуникацию внешнюю, необходимо отвлечься от разговора с самим собой, т. е. оттеснить его на периферию внимания, а центр внимания освободить для реального внешнего партнера. При этом человек принимает роль «обобщенного другого лица», т. е. бессознательно «изготавливается» встать на чье-то место, кто бы ни был его реальным партнером. И во всем этом реализуется установка на внешнюю коммуникацию.

Способность принимать роль Обобщенного Другого обнаруживает в нас глубоко укоренившуюся с детства привычку к ролевому обмену.

Таким образом, я пытался убедить вас в том, что роль — это функциональная единица коммуникативного процесса у людей, будь то внешняя коммуникация (коммуникативный акт) или внутренняя (мышление, сознание).

Спасибо за внимание. Надеюсь, коллега М. дополнит мое выступление рядом соображений в плане систематики форм коммуникации.

(Слышен шорох, гул голосов, а затем голос М.)

М. Прежде всего позвольте поблагодарить докладчика за содержательное, даже несколько перенасыщенное информацией сообщение.

В свете того, что мы сегодня слышали, по-иному видятся те «позиции общения», которые выделены Эриком Берне; позиция Родителя, позиция Взрослого, позиция Дитяти. Надо полагать, что каждая из этих позиций представляет собой набор «Я-образов», соответствующих опыту разных возрастных периодов человека. Так, для позиции Дитяти у меня могут быть индивидуальные роли

Вундеркинда и Тупицы, Шалуна и Тихони, Красавчика и Невзрачного. Выступая в общении с позиции Взрослого, я могу играть индивидуальные роли Преуспевающего или Неудачника, Остроумца или Скромника, Толкового человека или Посредственности. В позиции Родителя я могу исполнять роли Мудрого старца, Благородного отца и Порочного старикашки. При этом у каждого человека для некоторой коммуникативной позиции имеется сугубо свой, неповторимый набор индивидуальных ролей, и в этом наборе отражен его темперамент, сказываются его фантазия и интеллект, а главное — звучит его собственная, индивидуальная судьба в обществе.

Ну, а теперь мы попытаемся очертить новые случаи ограничений контакта, ведущих к тому, что общение становится формальным. Напомню сначала, что **первый** такой случай — ограничение, накладываемое на участие личностей в контакте, т. е. общение масок. **Второй** случай — ограничение смены позиций, или фиксирование транзакций. **Третий** случай — ограничение, наложенное на взаимодополняемость транзакций, или конфликтное общение. **Четвертый** случай — ограничение «уколов» или «поглаживаний». **Пятый** — ограничение скрытых транзакций. **Шестой** — сведение контакта к манипуляциям, или манипулятивное общение. **Седьмой** — запрещение манипуляций.

Восьмым случаем мы будем считать ограничение репертуара индивидуальных ролей. Предположим, у вас с партнером налажена какая угодно смена позиций: то один, то другой из вас может «пристраиваться» и рядом, и сверху. Однако при этом вы не позволяете партнеру, находясь в позиции Родителя, играть роль Брюзги; вы требуете от него только исполнения роли Мудрого старца. И общение опять становится формальным. Другой пример: партнер, обеспечивая вам безнаказанное общение с позиции Дитяти, в то же время препятствует исполнению вами роли Вундеркинда, хотя это одна из ваших любимых индивидуальных ролей. И вновь общение «формализуется».

Девятый случай формального общения — это фиксация межличностных ролей на фоне измененных взаимоотношений. Например, вы встречаете одноклассника, который на сегодняшний день относится не к вашему кругу, представляется вам недалеким и скучным человеком, но когда-то установившиеся между вами теплые отноше-

ния вынуждают вас играть по отношению к нему роль Друга. Надо полагать, это «лицедейство» не доставит вам удовольствия.

Десятый случай формального общения — это фиксация вашей внутригрупповой роли. Допустим, за вами закрепились репутация Прожектера. Ролевые ожидания группы теперь таковы, что даже дельное предложение, пришедшее вам в голову, не может быть правильно понято и в должной мере оценено окружающими. Другой пример: в группе, где вас считают Лидером, вы не имеете возможности расслабиться, посетовать на свою судьбу, «поплакаться в жилетку».

Одиннадцатый случай — это ограничение, налагаемое на играемые вами любые роли, кроме социальных. Так, в доме отдыха должностные лица могут видеть в вас только безликого Отдыхающего, в парикмахерской — только Клиента, в магазине — только Покупателя, в больнице — только Больного. Это «сужение поля ролевых ожиданий» может касаться даже самого репертуара социальных ролей. Мало того, что вам не позволяют выступать в некоторой индивидуальной, межличностной или внутригрупповой роли. Если, например, помимо роли Отдыхающего, вы намерены играть еще какую-то — тоже социальную — роль, скажем, Помощника, Критика, Арбитра, то и эти попытки немедленно пресекаются, как «возмутительные». Вот тривиальный образчик «формализма», «бездушия», о которых часто пишут газеты!

Двенадцатый случай формального общения, имеющий отношение ко всем уровням контакта — от безличного до индивидуально-ролевого, — это ограничение, накладываемое на тематику общения. Вообразите, что у вас есть друг, с которым можно общаться чрезвычайно легко и непринужденно. Однако имеется некая тема, которую он или вы считаете запретной. Это «формализует» ваше общение, казалось бы полноценное во всех отношениях.

Итак, мы рассмотрели 12 теоретических ситуаций, когда ограничения, накладываемые на контакт людей, «формализуют» общение. Эта дюжина вариантов, разумеется, не исчерпывает всех случаев, с которыми можно столкнуться в жизни. Но мы подходим к общению, пользуясь определенной моделью этого процесса. В пределах избранной нами модели можно получить эти 12 вариантов и большое число их комбинаций. Тот, кто будет исходить из модели, более глубоко и полно отображающей

реальность, получит, видимо, большее число вариантов. Но кому-нибудь надо сделать первый шаг в систематике видов общения — пусть даже шаг спорный или не вполне удачный. В противном случае научный анализ формального общения застрял бы на мертвой точке; ведь всякая наука начинается с систематики.

Из того, что мы обсудили, следует чисто негативное определение общения **неформального**: это такое общение, на которое не налагается ни одно из перечисленных ранее ограничений. Но тогда практически любое общение — формально! Что ж, в сущности, так оно и есть. Людям свойственно стремиться к неформальному, ничем не ограниченному общению. Но найти партнера, с которым это возможно, удастся очень и очень немногим. Обычно мы «кочуем» от партнера к партнеру в поисках свободы от ограничений контакта. Но сняв одни ограничения, сталкиваемся с другими. Вот почему самым ярким эпизодом неформального общения в нашей жизни может оказаться ночная беседа со случайным попутчиком в поезде или с соседом по рыбной ловле.

Выходом из положения, очевидно, является широкий круг контактов, разнообразие лиц, включаемых в контакты, и, конечно, большая терпимость к людям. Нет ничего более нелепого, чем требовать от конкретного человека, чтобы он общался с вами именно так, как вам хочется. Невозможно устранить ограничения контакта за счет благих намерений: «Давайте позволим друг другу все, что взбредет в голову». Если вы установили с кем-либо неформальные контакты (точнее говоря — **относительно неформальные**), то наступающее вдруг «охлаждение» отношений причиняет вам боль. Надо мириться с этим, вникая в причины разлада и предпринимая тактичные попытки к новому сближению. Однако возмущаться и требовать чего-то как «должного» означает лишь усугубить холод, возникший в ваших взаимоотношениях. Следует помнить, что партнер стремится к разнообразию общения точно так же, как стремитесь к нему вы сами.

В целом же, как подчеркивал Игорь Семенович Кон, проблема дружбы, неформального общения людей в разных возрастах должна стать предметом особого и тщательного изучения.

Такова, в общих чертах, систематика видов формального общения, представляемая на ваш суд.

Милый Лев
Тебя удивил

Но я не Татьяна
делю торчу в

этом знать —
как не звонишь

ваюсь и не упр
в гостинице, Л

ром»), и так х
не читая порве

Пусто мне б
вата перед тоб

жешь придать м
равно. Снежинк

пушистые в свет
у меня есть ты,

и тебя. Вот эти
в голове, что он

новится.

А ты ко мне
сился? Или воо

круг? Как легко
стоит найти бли

брал... Я вот не

Не могу, что
думаешь — груб

нечно, ты тоньш

всегда разделяла

росла, не была,

литературе. Сере

тебя понимать. С

лась на тебя ил

полагалось бы р

Я, может, про

тельно чувствова

скажешь, чтобы

меня немного сн

собеседования. Г

рошь — разговор

достоинее мужчи

нужды. Раз тебе

И ты хоро

16. АЛЛА — ЛЬВУ

Милый Лев!

Тебя удивит это письмо вместо нормального звонка. Но я не Татьяна и ты не Онегин. Просто уже третью неделю торчу в командировке в Липецке. Откуда тебе об этом знать — небось, не звонил маме в мое отсутствие, как не звонишь вот уже полгода. Не бойся, я не навязываюсь и не упрекаю тебя. Права такого не имею. Сажу в гостинице, Лева, делать мне нечего («дело было вечером»), и так хочется с тобой поговорить. Может быть, не читая порвешь, а я все равно допишу.

Пусто мне без тебя, Лева. Наверно, я в чем-то виновата перед тобой, не подумала, какое значение ты можешь придать мелочам. Но нужна я тебе или нет, это все равно. Снежинки за окном мельтешат — пушистые-препушистые в свете фонаря. Я, должно быть, привыкла, что у меня есть ты, и все, что происходит со мной, касается и тебя. Вот эти снежинки, например. Не укладывается в голове, что они сейчас только мои. Холодно как-то становится.

А ты ко мне, надо думать, никогда всерьез не относился? Или вообще немного по-детски видишь все вокруг? Как легко предаешь прошлое! Будто ничего не стоит найти близкого человека: пошел в магазин и выбрал... Я вот не могу так.

Не могу, что бы ты обо мне ни думал. Я знаю, ты думаешь — грубая я, неинтересная, корыстная, злая. Конечно, ты тоньше меня и умней. Твои интересы я не всегда разделяла. Что ж тут поделаешь, не в такой семье росла, не была, как ты, способной к рисованию, музыке, литературе. Серенькая личность. Но я всегда старалась тебя понимать. Очень старалась. И если другой раз злилась на тебя или твоих приятелей, то тебе, мужчине, полагалось бы разобраться, откуда это шло.

Я, может, просто завидовала вам, Лева. Ведь унизи-тельно чувствовать себя дурой. Бывало, назло что-нибудь скажешь, чтобы не затоптали совсем. Ты бы уж развил меня немного сначала, прежде чем вовлекать в такие собеседования. Позаботился бы обо мне. А пока я серость — разговаривали бы без меня. Это вежливее и достойнее мужчин. Я бы не обиделась, что во мне нет нужды. Раз тебе этого хочется, значит, так и надо.

И ты хорошо знаешь, что я не такая уж злая. Жизнь

не баловала, поневоле пришлось огрубеть, но кому и когда я зло помнила? От кого отвернулась в трудную минуту? Конечно, до ангела мне далеко, но ангелы-то — в небесах... Как хочешь, а последним человеком считать себя не могу. Человек как человек. Бывает хуже. А ко-рыстность мне совсем ни к чему приписывать. Думать даже об этом больно. Эх, Левонька! Да кто мне был нужен, кроме тебя? Не нужен и сейчас.

Ты что ж думаешь — пустышка я? Лишь бы кто-нибудь приголубил и обеспечил — больше ничего не надо? Я не умею красиво писать. Даже думать красиво — и то неудобно как-то. Возможно, привычки к этому нет. Недовоспитал ты меня.

Я тебя не призываю ни к чему. Не прошу вернуться, поверь. Не потому, что гордая, а потому что «по просьбам трудящихся» чувств не бывает. Одного я хочу: взгляни на все, как есть. Не делай из меня страшилище. Не любишь — не люби, но что у меня к тебе было, того не марай и не зачеркивай. Я ведь живой человек, Лева!

Наверно, и было, и есть. Вот пишу тебе — словно ничего не случилось. В чужом городе все мои обиды снегом запорошило. И даже диким кажется, что у нас разрыв. Не ссора, не охлаждение, а полный конец всему. Вот чушь-то!

Но нет, не чушь. И хожу я день за днем, голова в хлопотах, поесть не успеваешь, лаешься по делу то здесь, то там, а в голове одно: Почему? Почему?

Думаешь, никому не нужна? Не беспокойся, добра этого хватает. Кто посимпатичнее, тому надо только время провести, а кто по-серьезному, тот для меня, к сожалению, пустое место. Легко переключаться — это, наверно, не мое. Жизнь, конечно, заставит переключиться. Время, говорят, лечит. Ну, будем считать, что мне этого самого времени требуется втрое больше, чем нормальному человеку. У каждого свои недостатки...

Как же ты там, милый, живешь? Ведь если бы я знала, что тебе хорошо, так и сама была бы спокойнее.

Не представляю, как кончить письмо. Написать, что ли, «жму руку»? Ты только не вздумай меня жалеть. В себе разберись получше. А я побывала с тобой мысленно, наревелась — и теплей на душе. Ложусь спать.

Алла

17. «ЖАЛЕЙ МЕНЯ!...» (От составителя)

Что грустно, размышлял я, полулежа в левином кресле и слушая кассету с меланхолическими латиноамериканскими гитарами, что грустно, так это его неумение разобраться в происходящем. Ведь неглупый человек. Вон как вгрызается в теоретические выкладки на тему общения. Чувствует, что выход для него — в контактах, пытается понять их закономерности. А при переходе от теории к «практике» общения держится как одичавшее существо, которому недостает доверия к другим. И отсюда — простоты, терпения, доброжелательности. Например, если бы не попало мне письмо Аллы, я так и считал бы ее сущим бедствием для Льва — такой она видится его глазами.

«Вкус к трагическому», столь свойственный моему приятелю, довольно заразителен. Во всяком случае для меня. Но в какой-то момент говоришь себе: «Да полно, зачем уж так... Бывает куда страшней, и то... И то люди сохраняют ясность духа».

А не хочу ли я, как выражается Лев в дневнике, попросту «отвернуться от чужой муки»? Тоже хорошо: развалился в его кресле и сужу обо всем, как бы глядя сверху вниз. Будто располагаю истиной, которую он сам постичь не может.

Конечно, Лев невротик, а у невротиков крайне искажается самооценка и оценка других. Искажается от страдания. Вот так выгибается при пожаре металлический лист с зеркальной поверхностью. И зеркало становится кривым и в тусклых пятнах.

Однако поспорь я со Львом, потребуй я от него иного, «более здорового» взгляда на вещи, он воспримет это как предательство. Нежелание понять — безусловно, род предательства. Как и попытка понять «глядя сверху»... Но я всей душой готов понимать, я искренне сострадаю — и вот меня по этой причине обязывают видеть мир в кривом зеркале. Это уже деспотизм — деспотизм невротика.

Какой-то минорный пассаж латиноамериканцев напомнил мне вдруг (по ритму) строку из стихотворения Шарля Бодлера. Эта строка — обращение к читателю:

Жалей меня! Иль проклят будь.

Может, и Бодлер был невротиком, как многие великие поэты? Я понимаю, что он хочет сказать и, конечно, «жалею». Но если реальный человек, мой знакомый (будь он кем угодно) обрушит на меня проклятия за то, что не гляжу на жизнь его глазами — я постараюсь тактично промолчать, а про себя усмехнусь. Истина невротика выдается за истину «в последней инстанции». Эгоцентризм ребенка.

Любопытнее же всего то, что «невротическое» мироощущение крупного художника принадлежит все-таки искусству, а не психиатрическим архивам. Трагедийный душевный опыт художника оказывается достоянием культуры, какие бы диагнозы ни ставили ему впоследствии любители покопаться в частной жизни знаменитостей. Были ли у него «веские» (с нашей точки зрения) причины так страдать или не было их — его духовный опыт открывает нам глаза на то, от чего мы по природе своей склонны отводить взгляд: на мучительные противоречия жизни, на «диалектику бытия». По-моему, всякое мирозерцание, основанное на затушевывании этих противоречий, вырождается в обывательскую пошлость. И выходит так: «неправота» невротика в его отношениях с ближними, с конкретным окружением, подчас сочетается с его глубочайшей «правотой» в творчестве. Склонность к преувеличению трагического в быту оборачивается острым чутьем к трагическому в бытии. Кривое зеркало, которое искажает стоящих рядом, в иных случаях фиксирует нечто такое, чего мы не способны сами разглядеть, поглощенные своим жизнеустройством и созиданием благополучия... Когда же это бывает?

Когда человек талантлив.

Мне кажется, Лев талантлив. Не исключено, что его интуитивно тянет в страдание. Потому что на фоне благополучия рождается благодушие — чертово благодушие, с которым (как чувствуют многие художники) ничего интересного в искусстве не создашь.

В общем, осудить Льва за «вкус к трагическому» я не решаюсь.

А ящик его письменного стола не опустел и наполовину. И я обязан выполнить свое обещание — «понять и смонтировать».

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

РАЗВИТИЕ ИНДИВИДА ОБУСЛОВЛЕНО
РАЗВИТИЕМ ВСЕХ ДРУГИХ ИНДИВИДОВ,
С КОТОРЫМИ ОН НАХОДИТСЯ В ПРЯМОМ
ИЛИ КОСВЕННОМ ОБЩЕНИИ.

К. МАРКС И Ф. ЭНГЕЛЬС

О, КАК ПРИЯТНО, КАК НЕВЫРАЗИМО
ПРИЯТНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАС-
НОСТИ С ДРУГОМ: МОЖНО НЕ ВЗВЕШИ-
ВАТЬ МЫСЛИ, НЕ ПРИМЕРЯТЬ СЛОВА,
А ВЫКЛАДЫВАТЬ ИХ ВСЕ, СОЕДИНЯЯ КАК
ПРИДЕТСЯ, ЗЕРНО С МЯКИНОЙ, ЗНАЯ, ЧТО
ДОБРАЯ НАДЕЖНАЯ РУКА ВОЗЬМЕТ И ПРО-
СЕЕТ ИХ, ОСТАВЛЯЯ ТО, ЧТО СЛЕДУЕТ
ОСТАВИТЬ И СМЕТЯ ПРОЧЬ ВСЕ ОСТАЛЬ-
НОЕ.

ДЖОРДЖ ЭЛИОТ

ИЗОЛИРОВАННОСТЬ СУЩЕСТВУЕТ ЛИШЬ
ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ТЫ ЭТОГО ХОЧЕШЬ.
НО ОДИНОЧЕСТВО! ПОЛНОЕ ОДИНОЧЕСТ-
ВО НЕВЫНОСИМО. ГОРЕ ТОМУ, КТО ОДИ-
НОК!

АЛЕН БОМБАР

1. «Я ВИДЕЛ ЧУДО» (Машинописная копия)

Дорогая Юлия Борисовна, извините, что замешкался сдать Вам свой «отчет» о впечатлениях, полученных во время сеанса. Хотелось немного остыть от какой-то восторженной взвинченности; она для меня так непривычна, что показалась вначале искусственно вызванной, не подлинной, что ли. К тому же, думаю, в восторгах (моих или других пациентов) Вы не нуждаетесь. Но вот прошла неделя, я проверил и перепроверил свои чувства, и могу твердо повторить: я видел чудо.

Ожидание чуда появилось у меня, честно говоря, с того дня, когда я пришел к Вам в группу. И, словно вторя моему настроению, другой Ваш подопечный (может быть, нескромно называть его имя) сказал мне после третьего занятия: «А знаешь, как только я увидел Юлию Борисовну, я понял, что уже наполовину вылечился». Вы ведь понимаете — это не лесть. Очевидно, наши «отчеты» нужны Вам, профессионалу, чтобы точнее работать с нами. Ну, так вот: такое воздействие вы оказываете на пациентов одним своим видом. И дело, наверное, не в том, что вы рослая, с энергичными и изящными движениями, с прямым взглядом, ободряющей улыбкой. А в том, что сразу, без размышлений схватываешь две вещи: во-первых, этот человек добр, активно добр, умеет и любит творить добро; во-вторых, он ни на секунду не сомневается в том, что сможет помочь. Удивительное это ощущение: ты уже привык, что ты кривое деревце, а тебя окидывают деловым взглядом как надежную корабельную мачту... Да не может быть! Из меня-то мачту? Но факт: измеряют, постукивают по тебе, распоряжения плотникам отдают...

Вообще что-то разом переменилось во мне с первых же занятий. Кажется, это не только Ваше влияние. Здесь еще важно, что попал в среду «товарищей по несчастью». Кто-то заикается больше, чем я, кто-то меньше, но как бы то ни было, в такой компании исчезает острое чувство позора, связанное с этим дефектом. Видно, душа человеческая подловата: сознание, что «я не один такой», уже поднимает настроение. К тому же думаешь: «Ну, раз вот этого берутся лечить (а он заикается страшнее меня), то уж меня — вылечат».

А теперь о сеансе. Скажу откровенно: мне не понравилось, что среди зрителей, кроме нас, заик, и наших родственников, было множество пришлого народа. И даже кто-то мелькал с кинокамерой. «Нашли себе спектакль», — подумал я со злостью. Но когда один за другим на сцене стали появляться излеченные Вами люди, и я услышал их отличную речь, до меня начало доходить, что событие, происходящее в этом зале, выходит за рамки медицинской акции. Это — человеческое событие, такое надо по телевидению показывать. Особенно понравилась та девчушка в очках, что вдруг расплакалась и бросилась целовать Вас. Нам ли, бедолагам, не понимать ее слез, когда она заговорила о том, что заново родилась, избавившись от заикания!

Но вот началось главное. Хотел бы я быть на месте кого-нибудь из той десятки, что вышла на сцену! Торжественно принаряженные, бледные от волнения... «Не спускайте с меня глаз, старайтесь не пропустить ни слова», — сказали Вы им, и глаза у всех стали большими, а лица как у детей. Расхаживая взад-вперед вдоль этой шеренги, рассказывая всем о сеансах Казимира Марковича Дубровского, об удивительных возможностях человеческой воли, Вы, как мне показалось, заглядывали в глаза каждому из десятки, и с каждым образовалась у Вас своя «ниточка» особого, индивидуального контакта. Вы отходили от этого человека, а «ниточка» тянулась за Вами, и головы поворачивались Вам вслед, будто и впрямь Вы тянули за невидимые нити. Потом эта завораживающая «проба» (на загипнотизированность, должно быть?) — когда под Вашим взглядом, повинувшись жесту, люди начинали отклоняться назад, падать вперед на Ваши протянутые руки... Не могли расцепить переплетенные пальцы, шевельнуть рукой, разогнуться... Что странно — это не выглядело как насилие над ними. Вы казались доброй волшебницей, которая делает все это, потому что так надо, а не ради того, чтобы показать свою силу. При всей моей строптивости (не люблю, грешник, подчиняться!) я чувствовал, что готов подвергнуться такому же «насилию», хочу, чтоб и меня вот так «заколдовали». Чтобы мое маленькое злобненькое «Я» куда-то испарилось на время, а воля и чувства оказались в Ваших руках — для их же пользы!

Но все же до последнего момента мне (да и всем в зале, наверно) казалось невероятным, что эти люди

могут нормально заговорить. И когда первый из них стал повторять за вами: «Я! Я — могу! Человек все может! Я могу, я буду, я обязан говорить хорошо!» — не забыть, какие раздались аплодисменты. И откуда голос такой у этого парня взялся — звонкий, полный счастья и уверенности!

Я видел, Юлия Борисовна, как мужчины в зале не стыдились вытирать глаза. Ведь это настоящее чудотворство, и главное в нем — сотворение чуда с помощью добра и патетического чувства любви к жизни, к людям. Каким же должно быть сердце человека, умеющего пробуждать в других это чувство, эту волю к счастью! Помоему, и те, кто заикается, и гости, которым эти муки неведомы, ушли с сеанса «пробудившимися». Ведь кажется, это какая-то сонная одурь — наши повседневные хлопоты, мелкая суета, расчеты, зависть, тщеславие. А тут мы «вспомнили», что мы — люди, и жизнь каждого из нас — дар судьбы, прекрасное и нешуточное дело, только надо уметь распорядиться ею. Обыкновенный человечешка на таком сеансе чувствует себя выросшим в Человека (которого с большой буквы пишут), в собирательное бессмертное существо, по отношению к которому все мы — копии, и каждая со своим дефектом. Может быть, я зря «философствую», и для Вас как профессионала все обстоит проще, обыденней. Но Вы просили передать **впечатление** — и я делюсь им. Входит это или не входит в Ваш замысел, но присутствие на Вашем сеансе не только лечит — облагораживает, заставляет задуматься о жизни и человеческой душе. Душа-то, оказывается, **сила**, громадная сила, а не облачко пара.

А сами Вы на сеансе были Матерью. Не «мамой», «машей», а спасительницей, покровительницей, готовой, кажется, отдать силы до последней капли, чтобы защитить «детей», ваших заик, от горя и болезни.

Я очень прошу Вас, Юлия Борисовна, поскорее включить меня в очередную группу для сеанса императивного внушения. Мне кажется, что энтузиазм, которым Вы меня заразили, не должен остывать в долгом ожидании. Я себя знаю: навалится опять «мерехлюндия», и Вам будет труднее справиться со мной. Пожалуйста, не откажите!

Глубоко Вам преданный

Л. И. Крыкин

2. ИГОРЬ — ЛЬВУ

Привет, Левушка!

Счастлив узнать, что ты, наконец, пристроился к толковому врачу и начал лечиться. Признаюсь, никогда не понимал твоих мучений так глубоко, как в нашу суздальскую поездку. Ситуация была, прямо скажем, не из лучших: щадить тебя перед Лерой, т. е. брать на себя все «разговорные» функции, означало отчасти и унижать; не щадить — тоже плохо. В общем, были моменты, когда я клял себя за то, что решил прокатиться с вами. Нужен я тебе был, в сущности, как... Как рыбке зонтик. И тем не менее — нужен. Вот чертовщина-то!

Пишет ли тебе Лера? Мое первоначальное впечатление о ней (из твоих писем) оказалось ошибочным. Она много лучше, чем я предполагал. Славное существо: сколько вкуса, такта, чувства меры! Каждое движение пронизано спокойствием и душевной гармонией. В этом невозможно притвориться: тут, видимо, семья особая (знаешь, бывают такие старые русские семьи). Тебе, Левка, надо с ней «перековаться», смирить свою необузданность. Очень уж любишь бросаться в крайности. Ты, может быть, принимаешь это за буйный темперамент, а для таких, как Лера, это скорее дурной вкус. Ты снисходишь к себе — дескать, что поделаешь, артистическая натура, а для Леры артистизм как раз в том, что сильным страстям сопутствует сдержанность, ирония и постоянная самодисциплина. Ты любишь опьянение жизнью, а эта девушка трезва и вдумчива. Насколько я тебя знаю, ты не доверяешь трезвости, видишь в ней равнодушие, «ущербность» чувств. Это у тебя, братец, затянувшаяся юношеская болезнь. В каком-то смысле Лера попросту взрослей тебя. Да и меня тоже.

Что касается меня, то сочетание «горячего» милого чудака Левки, «прохладной» и красивой Леры, облачных небес и озер, нарядных куполов, тусклых настенных росписей, колокольного звона и прочего — все это сочетание сохранится в моей памяти как «избранная страница» жизни. Видишь, я противоречу самому себе: то жалел — зря ввязался, то с радостью вспоминаю поездку. Но и в этой противоречивости чувств что-то есть... Значит, жил полной жизнью в те двенадцать дней.

Сейчас у меня все вошло в завершающую фазу. Закончим опыт — и можно садиться за большую статью.

Миша, микробиолог мой, человек хоть и нудный, но башковитый. Пахнет чем-то вроде открытия... Ну, поживем, увидим.

Успехов тебе, троглодит. Обнимаю.

Игорь

3. ИЗ ЗАМЕТОК ПСИХОЛОГА (Газетная вырезка)

Вчера в гостях опять говорили «на психологические темы». Доброжелательная хозяйка дома то и дело вовлекала гостя-врача в беседу полуигривым вопросом: «А что скажет об этом психиатр?» Так мы приняли участие в нескольких «разборах»: обсудили Эдипов комплекс (неосознаваемую враждебность к отцу) у тринадцатилетнего сына хозяев, болезненную чудаковатость гениев, психологические корни грубости продавцов, природу бессонницы у одного из гостей и что-то еще.

Это была, если пользоваться разработкой психиатра Эрика Берне, разновидность салонного развлечения, названного им ПСИХИАТРИЕЙ. Суть забавы в том, чтобы совместно изыскивать психологическую подоплеку поступков, высказываний, настроений. Забавляются этим люди образованные, но далекие от психиатрии, и вовсе не для того, чтобы познакомиться с нею поближе. Услышать новое здесь не так важно, как эффектно высказаться; содержание высказывания не так значимо, как сочувственный отклик на него. Можно сыграть в ПСИХИАТРИЮ, а можно в ЧИТАЛИ ЛЬ ВЫ или в ГДЕ ЛУЧШЕ ПРОВЕСТИ ЛЕТО или в РЕЦЕПТ КОКТЕЙЛЯ или даже в СКОЛЬКО СТОИТ (во что обходится то или иное).

В книге Э. Берне «Игры, в которые мы играем» (на русский язык она еще не переведена) под рубрикой «развлечения» приводятся стереотипы современных разговоров — характерные «водоворотики» в потоке нашего общения. Вот забава АССОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ: лейтмотив — дети совсем распустились, ума не приложу, как быть. В соседней комнате подростки могут развлекаться за тортом противоположной темой: КАК ТЫ ОБХОДИШЬ СВОИХ СТАРИКОВ или темой, еще более популярной в их возрасте: ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ (во взаимоотношениях, в радиотехническом устройстве, в

смысле жизни и т. д.) Опять-таки дело не в том, чтобы серьезно вникнуть, например, в пресловутую проблему «отцов и детей» или в тайну смысла жизни. Просто «так принято», и, поступая как принято, люди обмениваются «поглаживаниями». Это поддерживает в них чувство принадлежности к единой группе, причем каждый старается не ударить в грязь лицом, дабы не быть оттесненным к периферии группы.

Увидя невдалеке нескольких беседующих мужчин, вы вправе предположить, что они заняты развлечением КТО ВЫИГРАЕТ (любимые и нелюбимые спортсмены, команды), или АВТОМОБИЛЬ (мотоцикл, лодочный мотор — сравнительные достоинства разных марок), или КАК СДЕЛАТЬ (как отциклевать пол, ускорить установку телефона в квартире и т. п.), или НАУТРО ПОСЛЕ: о головной боли либо отсутствии оной после принятого вечером «ерша». Ильф и Петров вложили в уста провинциальных знатоков большой политики восклицание, которым можно обозначить еще одну мужскую забаву: БРИАН — ГОЛОВА! Из женских развлечений типичны ТРЯПКИ (комментарии излишни), КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ (то же самое) или ЧТО СЛУЧИЛОСЬ СО СТАРЫМ ДОБРЫМ ЭН-ЭН? («На нем последнее время лица нет», «У нее после того случая были крупные неприятности»).

Право, Берне не открыл ничего такого, о чем бы мы не знали из жизни или по книгам. Но не по себе становится, когда нас, как бы встряхнув пробирку, разглядывают на свет и устанавливают, что «развлечений» этого рода можно насчитать всего-то десятка два, и каждое уже снабжено инвентарным номером! Все прочее — варианты и комбинации известного. Уважаемый читатель, в какой забаве (укажите номер) вы участвовали вчера вечером? А сегодня, во время перекура? (Номер, пожалуйста!) А не лучше ли выбросить из головы откровения Э. Берне? Они могут испортить нам удовольствие от гостей: на какой-то миг все происходящее покажется кукольным театром.

Но почему? Разве эти забавы не перемежаются с увлекательными разговорами по душам? И что особенного в однообразии тем? Просто многих людей волнует одно и то же... И все-таки, в отличие от разговоров «по существу», «по душам», когда партнеры и впрямь хотят что-то понять, выяснить, описанные развлечения не слишком-то

обогащают информацией — в этом нельзя не убедиться «наутро после». И трудно не заметить, что когда кто-то наивный пытается использовать салонную беседу для разрешения собственных животрепещущих проблем, остальным делается скучно или определенно не по себе. Так что он вскоре остается без аудитории. И поделом: его партнеры не для того пришли сюда, чтобы их держали за пуговицу, задавая вопросы или изводя монологами. Итак, о том, что идет игра, мы догадываемся лишь в момент нарушения кем-либо ее неписанных правил. В этой тонкости и заключается открытие Э. Берне.

Как же нам быть, если нас тяготит положение марионеток? Перестать ходить в гости? Придя к знакомым, отбросить хлам разговоров-забав и приняться истово «влезать друг другу в душу»? Читать поочередно лекции?.. Нет уж, давайте смиримся и будем развлекаться в гостях, как отцы и деды. Помимо того, что это не хуже лото или карт, обещающих каждому маленькое и невинное торжество самоутверждения, здесь проявляется нечто глубоко присущее нашей натуре: жажда общности, и к тому же разговоры-развлечения могут стать блестящими играми, если их ведут остроумные люди. Вот любопытное место из романа английского классика Ивлина Во «Не жалейте флагов»:

«Он наслаждался сложным искусством компоновать, согласовывать во времени и должным образом уравнивать элемент повествовательный и краткое замечание, наслаждаться взрывами спонтанной пародийности, намеками, которые один поймет, другой нет, переменой союзников, предательствами, дипломатическими переворотами, возвышением и падением диктатур; все это могло случиться в течение часа, пока сидишь за столиком... Неужели это утонченнейшее, взыскательнейшее из искусств похоронено?»

В общем, хождение в гости «не отменяется», даже если держать в голове унизительную аналогию с театром марионеток. Был бы аппетит к общению! Кстати, Берне уверен, что слово «аппетит» применительно к общению весьма уместно; коммуникативный голод сопоставим с голодом в обычном понимании: здесь тоже есть гурманы и аскеты, однообразие и разнообразие «блюд», прихотливость и разборчивость, пикантное и пресное... Знаменитый американский философ Генри Дэвид Торо говорил: «Мы встречаемся ежедневно за одним столом,

чтобы по
сыром —
людям с
ление че
лову зли
лочного
других с

4. ЛЕРА

Здрав
Мама
заканчива
у меня н
впечатлен
шезлонге
где бы мн
которое я
се России,
бом Юге?

Здесь у
ватель. Я
их по вечер
шего с Иго
Вы и Игор
винского, я
Играю в
знаете таку
сживаемся
Читать не х
чалом занят
одежками.
трудный.

Что вам
чить письмо
если он им з
Не забыв
лучше разоб
Всего Вам

чтобы попотчевать друг друга все тем же заплесневелым сыром — собственной персоной»... Не стоит забывать, что людям свойственно коммуникативное «пресыщение», желание чего-нибудь «необычного». Нам не приходит в голову злиться, когда ближний не хочет щей, а хочет молочного супа; но как мы обижены, если он предпочел нам других собеседников! А ведь это — детская обида...

4. ЛЕРА — ЛЬВУ

Здравствуйте, Лева!

Мама переслала мне Вашу открытку в Адлер, где я заканчиваю каникулы. Благодаря Вам и Игорю, они у меня нынче особенно длинные, просторные. Столько впечатлений! Теперь загораю целыми днями. Сажу в шезлонге с закрытыми глазами и думаю под шум моря: где бы мне хотелось прожить всю жизнь? Здесь, у моря, которое я люблю во всякую погоду, или в средней полосе России, где в действительности красивей, чем на любом Юге? Представьте, никак не могу решить!

Здесь у нашей родственницы есть неплохой проигрыватель. Я купила несколько пластинок и часто слушаю их по вечерам. Слушаю одна: знакомые скучают от «Вашего с Игорем» Рахманинова и Стравинского. А мне Вы и Игорь открыли на них глаза (особенно на Стравинского, я его почти не знала).

Играю в настольный теннис, а еще в «скрэбл» — знаете такую игру с буквами? Захватывает ужасно: засиживаемся за полночь, как ненормальные. Ну, что еще? Читать не хочется. Ем, сплю, толстею. Но надеюсь, с началом занятий быстро приду в соответствие со своими одежками. Все говорят, что последний курс — самый трудный.

Что вам пишет Игорь? Мне было бы приятно получить письмо и от него, так что не скрывайте мой адрес, если он им заинтересуется. Хорошо?

Не забывайте меня, давайте о себе знать. Я хотела бы лучше разобраться, в чем суть Вашей работы.

Всего Вам доброго. С самыми дружескими чувствами

Лера

5. УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ОБЩАТЬСЯ? (Магнитофонная запись)

Давайте знакомиться. Меня зовут Ольга Викторовна, я психолог.

Юлия Борисовна поручила мне вести занятия, готовые вас к сеансу императивного внушения.

Прежде всего прошу вас усесться в креслах поудобнее и расслабиться.

Вот так. Позаботьтесь о мышцах лица. Губы вялые, язык мягкий, тает во рту... Щеки расслаблены. Прикройте глаза и постарайтесь представить себе цифру «один», составленную из ярких точек, как на световом табло. Не смущайтесь, если не выходит; здесь главное — сконцентрировать внимание.

У кого это получилось — вообразите теперь цифру «два». Затем «три». У кого не получилось — продолжайте усилия.

Достаточно. Подумайте снова о своем расслабленном теле, о мягкой мускулатуре лица... Дыхание ровное, спокойное.

Откройте глаза. Теперь мы побеседуем.

Представьтесь, пожалуйста. Как вас зовут? Андрей. Как вы полагаете, Андрей, в чем основная трудность вашей жизни? Отвечайте не спеша. Ведь у нас непринужденная беседа.

«Трудность — нарушение речи»? Кто еще так думает? Вы тоже? А вы? Вас зовут... Нина. Хорошо, Нина; значит, вы тоже считаете, что труднее всего для вас говорение. Какие еще есть мнения?.. Полное единодушие: все не умеют как следует говорить.

А умеете ли вы общаться?

Предположим, ваша речь уже полностью выправилась. Стало быть, и общение с людьми само собой, автоматически наладилось. Так?

Боюсь, вы несколько обольщаетесь.

Многие из вас в своих отчетах Юлии Борисовне просят и даже требуют, чтобы их поскорее взяли на сеанс. Понятно, каждому хочется, чтобы явился добрый волшебник и разом снял с него заклятие... А помните такие слова поэта:

Душа обязана трудиться....

Ну, а пока душа ленится, человек не созрел для сеанса. Давайте сначала поучимся общению.

Мы не думаем о том, как дышим, и о воздухе вспоминаем только тогда, когда нам его не хватает. Мы общаемся друг с другом постоянно, безотчетно, как дышим. И только почувствовав себя одинокими, непонятыми или оскорбленными, задаемся вопросами: «С кем я общаюсь? И правильно ли я это делаю?»

Между тем общаться можно «грамотно» и «безграмотно». Партнеров по общению можно превратить в недругов, а можно в доброжелателей. Ваша манера общения — это то, что стоит между вами и другим человеком. Иногда это стена, которая вас разделяет. Если вы сами хотите, чтобы существовала такая стена, — ваше право. А если не хотите? Но она все-таки возникает?

Умеете ли вы так поздороваться или о чем-то спросить, чтобы человеку было приятно ответить вам? Способны ли вызвать интерес и чувство доверия? Если с вами грубы — находите ли ответную реакцию, помимо собственной грубости? Согласитесь: грубость не всегда лучший ответ на грубость. Отвечая на хамство хамством, вы роняете собственное достоинство не меньше, чем достоинство другого человека. Даже больше. Но есть ли у вас умение спокойно осадить грубияна, сделать его поневоле вежливым?

Умеете ли вы вовремя пошутить, разрядить «накаленные страсти»? А прервать разговор, но так, чтобы собеседник не обиделся на вас? А отказать в чьей-то просьбе, но не вызвать при этом враждебности? А попрощаться — просто попрощаться, но так, чтобы вас хотели видеть еще?

Вам, должно быть, интересно будет узнать, что о манере общения как о некоем сложном искусстве задумались одними из первых дельцы. Бизнесмены. Администраторы, представители фирм. Они пригласили платных психологов, чтобы те обучили их грамотному общению с клиентами. Ведь надо удерживать клиентов, сохранить их. А вместе с ними — и свои доходы.

Независимо от дельцов общением заинтересовались педагоги. Болгарский ученый Георгий Лозанов показал, что если особым образом изменить форму общения преподавателя с учащимися, то это повышает скорость усвоения материала в несколько раз. Сейчас во многих странах, в том числе в нашей, организованы специаль-

ные курсы для ускоренного обучения языкам и другим предметам по системе Лозанова.

Все это не было такой уж неожиданностью для психологов. Они давно заметили, что уродливое общение может калечить человеческую психику, а общение полноценное — особенно общение в коллективе — является настоящим лечебным фактором. Это еще в начале века обнаружил американский врач Пратт, лечивший туберкулезных больных. Вы, конечно, знаете, что в ту пору туберкулез — его называли чахоткой — лечить не умели. Но оказалось, что постоянное дружелюбное общение между пациентами, собранными в группу, повышает сопротивляемость организма к болезни.

Не показалось ли вам, что я призываю вас к лицемерию? К рассчитанной лживости и хорошо продуманной подделке под сердечность? Ошибаетесь. Речь идет не о том, чтобы вы перестали быть самими собой. Наоборот, для правильного общения необходимо в большей мере стать самим собой. Познать самого себя, избавиться от страха перед другими и перед собственной персоной. Это возможно только в коллективе. Огромные возможности коллектива в оздоровлении, «выпрямлении» человеческой личности блестяще показал всей своей деятельностью выдающийся советский педагог Антон Семенович Макаренко. Неспроста психотерапия, направленная на восстановление способности к человеческим контактам, — это всегда коллективная психотерапия.

Вот как у нас с вами.

Одна из современных форм коллективной психотерапии называется «группа встречи». Люди специально встречаются раз в неделю или чаще, чтобы научиться быть искренними и доброжелательными. Как этому учатся?

Прежде всего, считает психолог Эган, человек должен уметь сбросить маску. Ведь мы привыкли стыдиться открыто выражать свои чувства. У нас есть заученные маски — шаблоны внешнего поведения. Они служат защитой от излишнего любопытства и нескромности других, защитой от возможных насмешек, «пинков» или «уколов».

Я прошу вас назвать себя... Лев? Хорошее имя. Взгляните на меня, Лев, и скажите, что вы обо мне думаете... Ага, заикание мешает. Но оно здесь всем мешает. И нам придется до поры до времени терпеть эту

особенность каждого, спокойно пережить, пока человек выговорит необходимое. Смелее!

Вы думаете, что я, должно быть, неглупая женщина... Опытный специалист, так-так... Очень любезно с вашей стороны, но это все еще маска. Ну, а что на самом деле? Почему вы краснеете? Глядите, какой румянец пробился сквозь маску... Пожалуйста, Лев, не обращайтесь внимания на смех аудитории. Группа скоро перестанет хихикать: все окажутся в вашем положении. Поверьте, у меня и в мыслях не было сделать из вас посмешище. Верите? Хорошо: что же вы обо мне думаете?

Ну-ну? Наконец-то. Вы подумали: «Интересно, какой у нее муж». Решились сказать — и глаза заблестели, и улыбка от уха до уха... Вы видели, друзья, — несколько секунд на Лье не было маски. А вот она появилась снова. Выражает примерно следующее: «Я, как и все, понимаю, что это была шутка; пошутили и хватит, делу время, потехе час». Это вы продолжаете заслоняться маской от меня и остальных. Но к чему заслоняться?

Уважаемый Лев, мне тридцать пять лет, и я еще довольно неплохо выгляжу. Мне не кажется странным или непозволительным, что у вас возникла именно такая мысль. Почему вы думаете, что должны пасть в моих глазах из-за такого рода «нескромности»? Вот вам ответное сбрасывание маски: я довольна, что моя социальная роль — роль преподавателя, или руководителя вашей группы — не заслоняет от вас того факта, что я женщина, а не обучающий автомат.

Мы все должны научиться откровенности. Это не значит демонстрировать интимные стороны своей жизни. Нельзя требовать и от другого, чтобы он полностью «обнажился». Все проще: надо активно, выразительно проявлять свои чувства, возникшие здесь и сейчас. Надо быть непосредственным. И не бояться, что за непосредственность тебя накажут.

Но у заикающихся особые трудности в выражении чувств. Это люди крайне скованные. У таких людей, помимо внешней маски, есть внутренняя — словно приросшая к душе: это маска мучительного напряжения и неуверенности. Объяснение таково: каждый из вас в ходе общения исполняет индивидуальную и внутригрупповую роль. Заики, введя себя, что называется, в вашу плоть. Поэтому для сбрасывания масок мы еще должны будем научиться играть чужие роли.

Вас зовут... Наташа. Подойдите, Наташенька, ко мне. Расскажите, сколько вам лет, где вы работаете или учитесь, какая у вас семья. Всех остальных прошу внимательно слушать!

Не надо так волноваться, Наташа. Ни меня, ни других вы здесь не удивите своим заиканием... Хорошо. Какой язык вы изучали в школе?

Английский. Замечательно. Теперь вот что: вы сейчас не Наташа. Вы молодая англичанка Энн Смит, живете в Эссексе, работаете танцовщицей в кабаре. Вы приехали к нам как туристка. Умеее кое-как изъясняться на ломаном русском языке. Изъяснитесь! Сообщите нам все эти сведения о себе, мисс Энн!

Позвольте: танцовщица — и такие скованные жесты, такой потупленный взор... Ну, Энн, так откуда же вы?.. Больше кокетства, девочка. Улыбайтесь — это принято, и вы знаете, что производите хорошее впечатление.

«О, я живу в Инглэнд... В Англии...»

— Отлично, продолжайте. Вы замужем? Присядьте, пожалуйста. Стоп, разве так садится танцовщица! Еще раз! Вот это другое дело... Но у вас, должно быть, есть жених? Как он выглядит? Говорите, говорите!

— Достаточно, Наташа. Спасибо, садитесь в свое кресло.

Думаю, вы все заметили, как преобразилась Наташа, играя чужую роль. А что произошло с ее заиканием? Куда вдруг делись запинки на трудных звуках?

Что же получается: на ломаном русском легче говорить, чем на правильном? Нет, друзья, дело не в языке. Дело в том, что Наташа по складу артистична. Преобразившись в Энн Смит, она просто забыла на минуту о своей привычной и постылой роли Заики.

В каждом человеке есть артистизм, но его надо развить. И этим мы тоже будем заниматься.

Вас зовут?.. Алексей. Вы умеете произнести тост, Алексей? Ох, батюшки... Даже руками замахал... Ладно, запомните: вы не Алексей, вы наш гость из Грузии. Вы произнесли за свою жизнь тысячи тостов. У нас сейчас застолье. Поднимите этот стакан. Ну, говорите! Какой у нас симпатичный гость с Кавказа... И акцент у него симпатичный...

Молодец! Не такой вы бездарный актер, как думаете. Теперь вообразите, что на этой табуретке лежит некая

вещь... Это для вас «запретный плод». Хочется взять — и нельзя... Изобразите это всем своим видом!

Кто возьмется исполнить этот номер выразительнее?..

Так, пожалуйста, Нина... Неплохо.

А вы? Вы еще не представились... Слава? Прошу!

А вы, Лев?.. Чем вы смущены?.. «Как-то несерьезно?»

Ладно, а танцевать вы любите? Или это тоже слишком несерьезно?

Ставлю пластинку с танцевальной музыкой. Пригласите кого-нибудь, потанцуйте!.. Можно ли меня?.. Почему бы нет!

...Ну, со мной-то у вас получается... Я ведь воодушевляюще действую на вас, верно? Пригласите теперь Наташу. Попробуйте воодушевляюще подействовать на нее: она скована еще больше, чем вы.

Уже лучше, друзья. Уже лучше. Танцуйте все, кому хочется. Слава, я вас приглашаю...

Все, давайте рассаживаться.

Сейчас даже смотреть на вас приятно: энергичные, веселые молодые люди. Слово взяли тряпочку и обтерли с вас пыль: вон как заблестели!

Чтобы научить вас выходить из своей привычной индивидуальной и внутригрупповой роли, надо сперва сделать вас в большей мере актёрами. А для этого — развить в каждом его артистические склонности. И мы будем заниматься многими приятными вещами. Пантомимой. Танцами. Совместным рисованием на одну и ту же тему. Слушанием и обсуждением музыки. Хоровым и сольным пением.

Какие возникают вопросы относительно «сбрасывания маски»?

...Так. Вполне резонный вопрос Андрея. Зачем учиться ее сбрасывать, если она нужна человеку для защиты. Были бы все люди хорошими — другое дело, но ведь так много плохих людей: насмешливых, жестоких, холодных. Как же от них защититься?

Отвечаю: вместо масок, однообразных и сковывающих, вы должны овладеть набором ролей, которые будете играть непринужденно и гибко — в зависимости от того, с кем общаетесь.

Чтобы удерживать на лице маску, требуется напряжение; чтобы играть ту или иную роль — воодушевление, даже вдохновение. А это очень разные психологические состояния. Видя, что вы в маске, ваш партнер сам спе-

шит натянуть ее. А чувствуя, что вы отдаете контакту свою энергию, свой порыв, — сам оживляется.

Маска отгораживает вас от партнера. Роль же означает шаг навстречу ему. Откуда в нас эта уверенность, что надо отгораживаться от других? Вы скажете: от ошибок, от разочарований. Не стану спорить. Но так замыкается порочный круг: вы показываете партнеру, что вам нет дела до него, он — что ему нет дела до вас. Общение становится формальным. И получается, что в основе этой формальности лежит философия трусливого эгоизма.

Роль напоминает маску тем, что это тоже — не полное выражение вашего «я», тоже «лицедейство». И все-таки в ней уже присутствует ваше «я»: ваш темперамент, стиль, артистизм. И если вы заменили маску ролью, то у вас много шансов выиграть заинтересованность и дружелюбие партнера, так что в дальнейшем легко будет отказаться и от роли: просто быть самим собой.

Надо ломать доставшиеся нам от прошлого стереотипы враждебности, настороженности к людям. Это связано с выработкой новой жизненной философии.

Ну, а здесь у нас группа «тренировки» в человеческом контакте. Так что удерживание маски здесь просто неуместно. Тем более, что это только начало процесса, ведущего к полноценному общению.

Следующее звено этого процесса — умение слушать, что говорят другие. Очень многие конфликты между людьми связаны с тем, что каждый слышит только самого себя.

Не подумайте, что я проповедую «бесконфликтность» в человеческом обществе. Конфликты неизбежны и необходимы, это один из двигателей истории. Вспомним, например, извечный конфликт между угнетенными и угнетателями. Классовый мир невозможен, раз существуют классы. Другой пример — соперничество разного рода. Два претендента на одну должность. Два конкурента. Два человека, оспаривающих привязанность третьего (пресловутый «треугольник»).

Но эти подлинные конфликты обычно окружены густым облаком мнимых. Прошу каждого из вас вспомнить, когда и с кем у него была стычка в последнее время. Положа руку на сердце, ответьте: действительно ли стычка была вызвана жизненно важными или принципиальными моментами? А может быть, предубеждением,

нежеланием понять другого, дурным настроением и «счастливой» возможностью излить его на чью-то голову?

Слушать, что говорят другие... Вот к вам кто-то обращается. Это происходит в то время, как вы обращаетесь к самому себе: ведете свернутую беззвучную беседу с самим собой, то есть — мыслите. Заставьте себя отобразить собеседника в собственном сознании, поместить его в центр сознания. Сплошь и рядом отражение партнера у нас в голове — как бы «не в фокусе». Почему? Во-первых, душевная лень, порожденная себялюбием. Стану я, дескать, тратить на кого-то энергию, когда я сам — высшая ценность своей жизни. Во-вторых, предубеждение. Ведь на образ реального партнера накладывается некий сходный образ, извлеченный из нашего прошлого опыта, из памяти. Скажем, мой партнер — женщина с ярко накрашенными губами. У меня в памяти есть образ крайне неприятной особы, у которой была та же манера краситься. И вот это воспоминание заслоняет от меня реального человека, с которым я имею дело. И вместо того, чтобы вникнуть в слова и особенности мимики партнера, понять его настроение, угадать характер, — в общем, «принять роль другого», как выражаются социопсихологи, — вместо этого, я реагирую на свое воспоминание, окрашенное для меня теми или иными эмоциями...

Избегнуть субъективизма в восприятии других, надо полагать, невозможно, так уж устроен человек. Но стремиться к этому надо. Мы не имеем права распускаться до такой степени, чтобы фантом, призрак, порожденный собственной памятью, полностью заслонял от нас реальность. Подобное «общение с призраками» — удел психически больных людей, их несчастье. Нам же, психически нормальным людям, пристало учиться преодолевать лень и себялюбие, слушая другого человека. И прежде всего мы обязаны отработать в себе способность молча слушать, не перебивать, сдерживать свои реакции, взвешивать ответы — и наблюдать другого.

Следующее, по Эгану, звено процесса — эмоциональная поддержка. Пожалуйста, пусть кто-нибудь из вас после нескольких секунд размышления выскажет любую мысль, любое чувство — то, что пришло в голову.

Вы, Слава?.. Прошу.

...Друзья мои, смотрите, что происходит. Слава произнес очень значительные слова. Он сказал: «Почему-то мне хочется плакать». А в ответ — такое долгое, сму-

шение молчание аудитории. Я-то сразу почувствовала желание эмоционально поддержать Славу. Я сказала бы: «Он очень искренно выразил себя и достоин похвалы за такое доверие к окружающим». Потом я добавила бы, обращаясь к Славе: «Мне кажется, я понимаю, в чем дело». Ну, а вы? Разве ни у кого из вас не было такого желания? Я его не выразила только потому, что хотела продемонстрировать вам этот странный феномен: человек очень непосредственно «раскрылся», а вы молчите. Знаете, к чему это ведет? К тому, что отпадет охота раскрываться. Ведь кто знает, почему вы молчите? Может быть, вам все равно, какое настроение у Славы. И каждый озабочен только собственным настроением. А может быть, в глубине души кто-то смеется над Славой. А? Есть такие?..

Неужели вы, Лев? «Не то чтобы посмеялся в душе, но ощутил неловкость», вот как. «Сентиментальным» это вам показалось.

Сентиментальным? И слава богу! С каких это пор человеку нельзя быть сентиментальным? Это что — порок? Подумайте, Лев, может быть, вы отмахиваетесь от всего сентиментального просто потому, что сами сентиментальны?.. А хотелось бы быть «железным»... Но послушайте: многие большие люди из числа «железных» не стыдились плакать, слушая музыку, или ласкать ребенка... Ну, хорошо, будьте «железным», если вам так легче, но к чему требовать этого от всех остальных?

Я опасаясь, что вы просто не захотели «услышать, что говорит другой». Вы подумали только о том, могли бы ли высказаться сами в таком же духе. Пусть так, не могли бы. Но вы — это вы, а Слава другой человек. Вы уверены, что он хуже вас? Нет, конечно.

Все вы пришли сюда, чтобы помочь друг другу выздороветь. Так не забывайте о том, что надо создать атмосферу полнейшей безопасности для каждого, что бы он ни сказал.

Это не означает, что с любым высказыванием надо соглашаться. Согласимся в одном: каждый здесь — человек со своей судьбой и заслуживает уважения и симпатии. Вы согласны со мной, Лев?

Вы «не уверены». Что ж, воздадим должное вашей искренности. Обстановка требовала от вас ответить «да», но вам хватило решительности ответить так, как вы от-

ветили. Возможно, у вас есть веские аргументы. В свое время мы их обсудим.

Эмоциональная поддержка партнера должна быть искренней. Нельзя отмахнуться от чьих-то слов стандартными «да-да» или «я понимаю» или «ах, как это тяжело». Вообще мы еще будем учиться эмоционально поддерживать человека без слов. Взглядом, жестом, быстрым пожатием руки. Чем-то неуловимым, но явственным.

Прошу мужчин все кресла приставить к стенам.

Спасибо. Теперь давайте опустимся на колени в кружок... Именно: на ковер.

Устроились? Всем закрыть глаза. Вытянуть вперед руки, как бы ощупывая пространство перед собой.

...Старайтесь почувствовать присутствие друг друга. Настроение человека, сидящего рядом... Напротив...

Откройте глаза. Примите какую угодно позу — лишь бы было удобно. Это был один из множества приемов, учащих людей эмоционально воспринимать друг друга без всяких слов.

Когда люди очень «зажаты», есть и такой прием: два человека садятся друг против друга, разглядывают один другого и молча прикасаются друг к другу рукой. Или даже такой прием: «убаюкивание». Несколько человек осторожно приподнимают одного, лежащего на их ладонях, и покачивают, как малое дитя... Смеетесь? А во время «убаюкивания» вся суть дела в том, что никому не смешно. Немножко грустно. Все думают о человеке, лежащем на их руках, — думают доброжелательно, с нежностью.

Это очень непростое дело — эмоциональная поддержка. Эган обнаружил даже забавные формы мнимой поддержки. Например, так называемый «синдром святого Стефана». Надо иметь в виду, что этот мученик умер, осыпанный стрелами своих преследователей. Так вот, подобно этому, кто-то из участников группы может быть осыпан нескончаемыми вопросами: «Как это с тобой случилось?» «А бывало ли так раньше?» «А что ты подумал после того раза?» «А что думаешь сейчас?» «Вспомни, не пил ли ты тогда спиртного?» И прочее, и прочее. На первый взгляд все эти вопросы — дельные и отражают интерес группы к человеку. В действительности это может оказаться проявлением ленивого равнодушия. Задал вопрос — стало быть, «поддержал», а мысли-то витают

очень далеко от этого человека. И вообще: «Ну его. Надоел».

И, наконец, еще одно важное звено в процессе восстановления способности к контактам. Его называют «конфронтацией» — противостоянием. Ведь люди могут испытывать явную неприязнь друг к другу. И надо научиться выражать ее искренно, но в то же время без оскорблений. Фактически речь идет о науке спорить; не унижая ни себя, ни оппонента.

Но на сегодня довольно. Встанем, друзья. У вас есть вопросы?

«Слишком много, чтобы сразу спросить»... Что ж, думайте. А теперь всего доброго — и до следующей встречи.

6. ЕСЛИ ВЫ ЗАСТЕНЧИВЫ (Газетная вырезка)

Застенчивому, стеснительному человеку общение нередко в тягость. Как это преодолеть? Вместо теоретизирования, врач-психотерапевт предлагает читателю несколько конкретных вопросов о его способности взаимодействовать с людьми и рекомендует своего рода «упражнения», помогающие развить эту способность.

1) Часто ли прохожий обращается к вам с вопросом, как пройти, проехать и т. п. Если это случается крайне редко, значит, у вас угрюмое, злое, надменное или замкнутое выражение лица. Вы отгораживаетесь от людей; это ваше дело; но учтите, что в ответ они невольно станут отгораживаться и от вас. И не будут чувствовать никакой охоты содействовать вам.

У п р а ж н е н и е. Утром чуть подольше задержите взгляд на своем отражении в зеркале. Покажите себе язык: это вас рассмешит, и вы улыбнетесь. Стоп! Именно такое, а не «казенное» лицо должно быть у вас в течение дня. Обещайте себе это, прежде чем выйти на люди.

2) Замечаете ли вы лица людей в автобусе, метро, поезде? Если нет, то вы слишком поглощены собой. Это нехорошо не только по этическим соображениям, но и по житейским: вы не сумеете, когда это понадобится, реалистически оценить чувства и намерения собеседника. Свои домыслы, предвзятые представления легко примете за «действительность».

У п р а ж н е н и е. Находясь в транспорте, приглядитесь к кому-либо невдалеке. Сделайте это деликатно, «вполглаза»: человека раздражает, когда его изучают в упор. Если он перехватил ваш взгляд, немедленно отвернитесь!.. Теперь, не глядя, воспроизведите в памяти это лицо. Вообразите его себе веселым, добродушным, например, во время дружеской вечеринки. Представьте себе обратное: как выглядит этот человек в гневе, в раздражении... Если ваш спутник все же задет и вызывающе поглядывает на вас, дружески улыбнитесь ему и отвернитесь снова. Вы больше не имеете права смотреть в его сторону — разве что, если решили завязать знакомство.

3) Умее ли вы слушать, что говорят другие? Вопрос может показаться странным: раз я с кем-то беседую, значит, слышу его. Но умеете ли вы слушать, думая о нем, а не о себе? Если нет, то в вашей жизни нередки мелкие, досадные ссоры — «недоразумения», о которых стыдно потом вспоминать...

У п р а ж н е н и е. В приятельской компании, где вы обычно говорите все, что взбредет на ум, измените как-нибудь своей привычке перебивать и молча послушайте другого. Слушая, думайте: «Почему он это говорит? Весел или прикидывается? Грустен или интересничает? А если изображает из себя что-то — зачем?» Вообразите, что он — это вы; представьте себе, каким вы выглядите сейчас его глазами. Во что бы то ни стало настройтесь таким образом, чтобы мысленно не осуждать человека и не чувствовать «превосходства» над ним — просто старайтесь понять его душевное состояние.

Между прочим, если вы будете практиковаться в этом, вскоре многие приятели начнут льнуть к вам, все больше радоваться встрече с вами.

4) Способны ли вы эмоционально согреть собеседника? То есть: вести себя так, чтобы он держался в вашем присутствии доверчиво, непринужденно, сердечно? Если не умеете, то, по-видимому, ваши отношения — даже с друзьями — «формальны». В них есть (при всей доброжелательности) какая-то скованность, неестественность, неискренность. И когда кому-то из вас плохо, он не ищет встречи с другом.

У п р а ж н е н и е. Присматривайтесь к тому, как люди работают, и не упускайте случая выразить им свое одобрение. Например, вы видите, как продавщица быстро и точными движениями нарезает сыр. Скажите ей

негромко что-нибудь в таком роде: «Ловко это у вас получается!» Вы стеснительны, но преодолите себя и все-таки скажите. Можно понять, что вас смущает. К сожалению, при ускоренном ритме нашей городской жизни, при этой калейдоскопической смене лиц в толпе — мы отвыкаем говорить друг другу приятное, и каждый настроен услышать скорее резкость. Поэтому доброе слово может даже насторожить продавщицу. Не исключено, что она подумает: «Чего этому от меня надо?» Пусть вас это не беспокоит: вы-то знаете, что вам ничего не надо...

Конечно, такое упражнение еще не научит вас тонкому искусству эмоциональной поддержки. Но оно «проторит тропку» в этом направлении. Вы избавитесь от ненужного навыка скрывать, сдерживать положительное отношение к человеку.

5) Умеете ли вы ответить «нет», не обижая? Если не умеете, то вы легко впадаете в зависимость от других, идете, против своего желания, на поводу: просто опасаясь обидеть симпатичного человека.

У п р а ж н е н и е. Развивайте в себе способность чуть-чуть дурачиться в беседе. Например, вас спрашивают: «Пойдем в кино?» — а вы, напустив на себя комически важный вид, отвечаете: «Это надо всесторонне обдумать». Вам говорят: «Верни мою книгу», а вы со скробной миной сообщаете: «Это ужасно. Ее сгрызли мыши». Причем в кино вы охотно соберетесь, а книгу и не думали присваивать. Вы лишь паясничаете. Собеседник, возможно, начнет кипятиться, тогда перестаньте бесить его и ответьте всерьез. Это маленькое актерство пригодится вам: вы научитесь владеть ситуацией. Тем самым вы выигрываете небольшую паузу перед ответом. За время оттяжки собеседник проверяет себя, так ли уж ему требуется от вас то, чего он просит; у вас же за это время складывается в голове наилучшая формулировка ответа. И если предстоит ответить отказом, то он прозвучит приветливо и спокойно. Он будет не мгновенной реакцией, в которую невольно вкладывается раздражение и неприязнь, а взвешенным решением. Ведь людей чаще всего обижает не столько отказ (он огорчителен, но оставляет надежду), сколько сопутствующая ему несправедливая, незаслуженная враждебность (тут-то никакой надежды не остается). Большинство собеседников поймут, что у вас есть причины для отказа, и из гордости не

станут задавать лишние вопросы. Кстати, на эти «лишние вопросы» надо иметь готовый вежливый ответ: «Поверьте, это не мой каприз. Рад бы, но не смогу».

6) **Трудно ли вам просить о чем-то неприятного человека?** Если трудно, значит, вы слишком уязвимы. Слишком боитесь отказа. Опасаетесь, что просьба звучит униженно. Но чем больше вы этого опасаетесь, тем униженнее она прозвучит!..

Возможно, вы готовы увидеть «личное оскорбление» там, где его нет. Возможно, у вас накопились неудачи, и чей-то отказ в вашей просьбе попросту «переполняет чашу терпения». Тем не менее это все-таки «капля», и нелепо видеть врага в том, для кого вы не «особая, неповторимая личность», а один из тысяч просителей, клиентов, прохожих, один из десятков знакомых. Ваш обидчик не настолько заинтересован вами, чтобы злокозненно бить «по больному месту»!..

У п р а ж н е н и е. Это, пожалуй, труднейшее из всех. Заставьте себя молчать, когда вас задевают в мелком конфликте, например, в трамвайной ссоре. Как бы ни развязался язык у скандалиста, стерпите. Отвернитесь и разглядывайте пейзаж в окне. Через минуту всем свидетелям этой сцены будет ясно, чье поведение достойнее. Вашего обидчика урезонят и без вас (если сам не угомонится). Вы выйдете из трамвая с чувством победы над собой.

Разумеется, это только упражнение, а не рекомендуемый для всех случаев жизни стиль поведения в конфликте. Вас не призывают, читатель, стать «овечкой». Вы просто отрабатываете выдержку и чувство собственного достоинства (которого больше в молчании, чем в брани). Этот навык очень пригодится вам, когда конфликт окажется принципиальным, а не мелочным.

Ну, а с развитым чувством собственного достоинства, с известной «закалкой к хамству» вам станет много легче обращаться с просьбами к неприятным людям.

7) **Нет ли у вас привычки долго топтаться в передней, уже попрощавшись с хозяевами?** (Вариант: продолжать телефонный разговор, хотя все уже сказано?). Если есть, то некоторые люди, мнение которых вам не безразлично, считают вас назойливым.

У п р а ж н е н и е. Беседуя с кем-то на тему, не слишком важную для вас **обоих** (пожалуйста, проверьте, так ли это?) — научитесь, взглянув на часы, приветливо

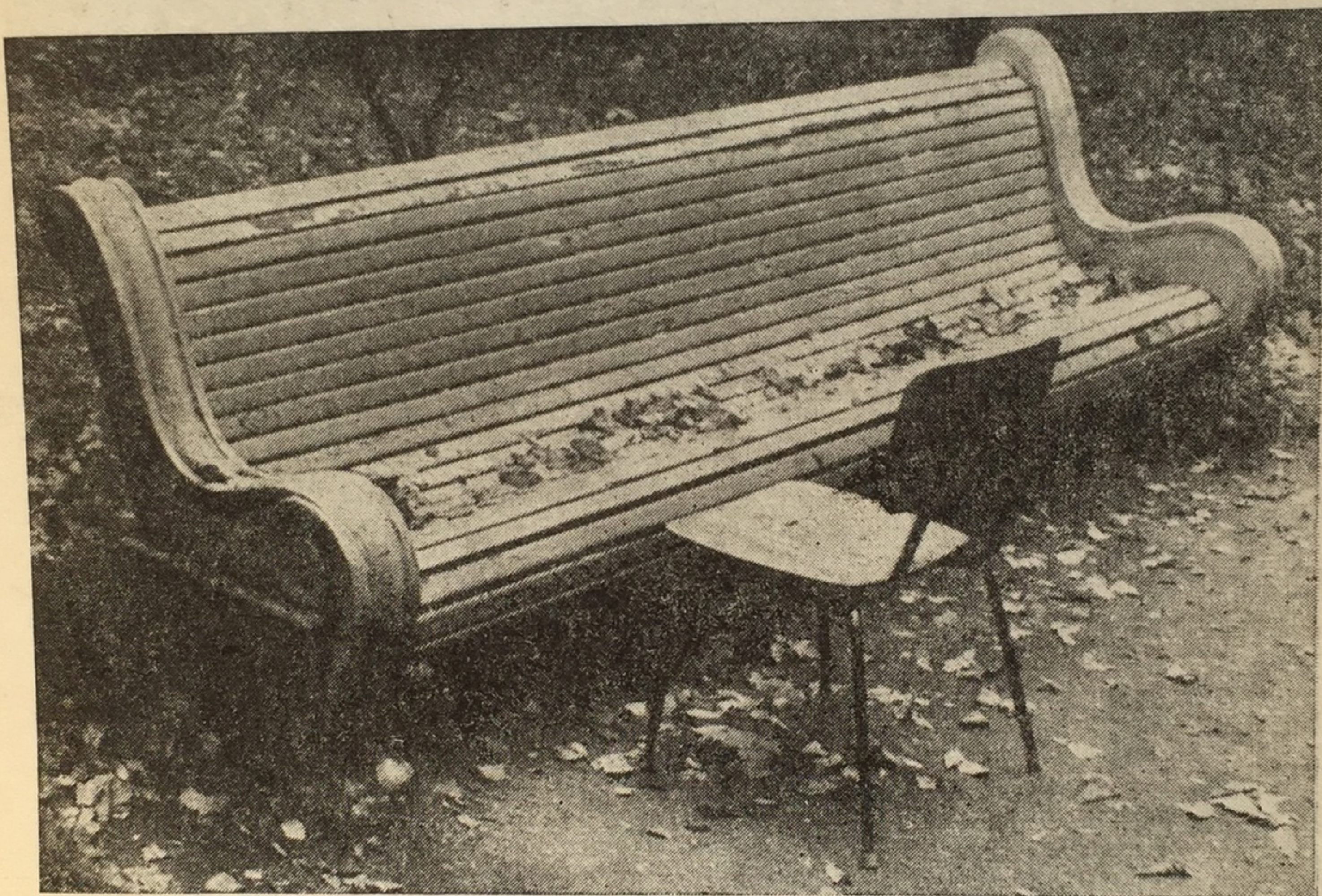
сказать: «О, извини, я тороплюсь, договорим в другой раз», — и с этими словами немедленно удалиться. Если осталось впечатление, что собеседник обижен, загладьте обиду потом: разыщите, позвоните, еще раз принесите свои извинения. Зато вы научите себя не «прилипать» к людям, у которых свои заботы. Было бы неплохо еще овладеть дружелюбным и забавным «прощальным» жестом или словцом, но это требует известного артистизма и дается не каждому.

Нетрудно заметить: предлагаемые «упражнения» направлены на то, чтобы «возделать» в себе три качества: выдержку, чувство собственного достоинства и доброжелательное понимание других. Некоторые полагают, что, сделавшись посетителями музеев или театров, они автоматически обретают и культуру общения. Но нередко скромная старушка из деревни куда культурнее в этом смысле, чем элегантный горожанин со знанием трех языков...

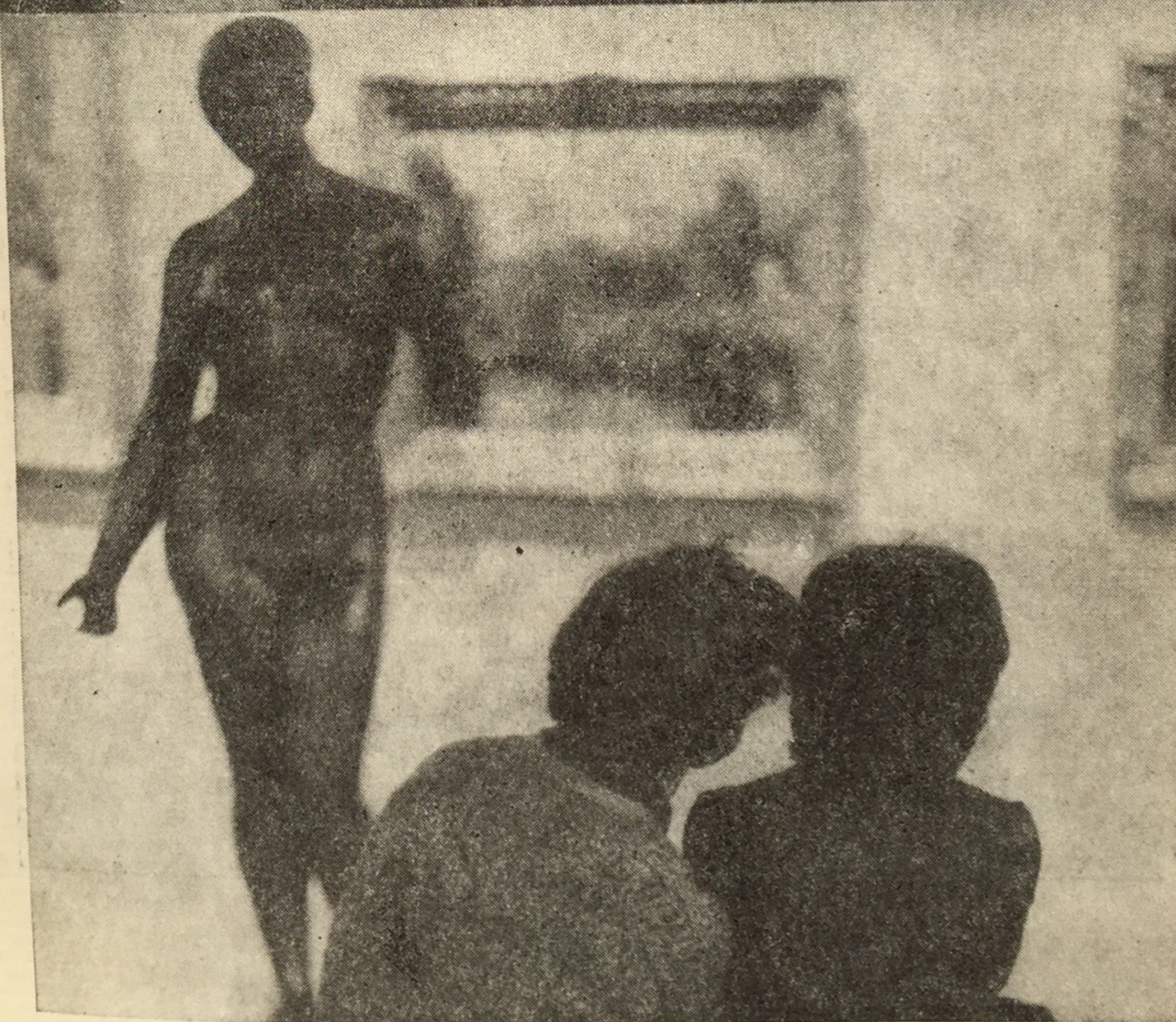
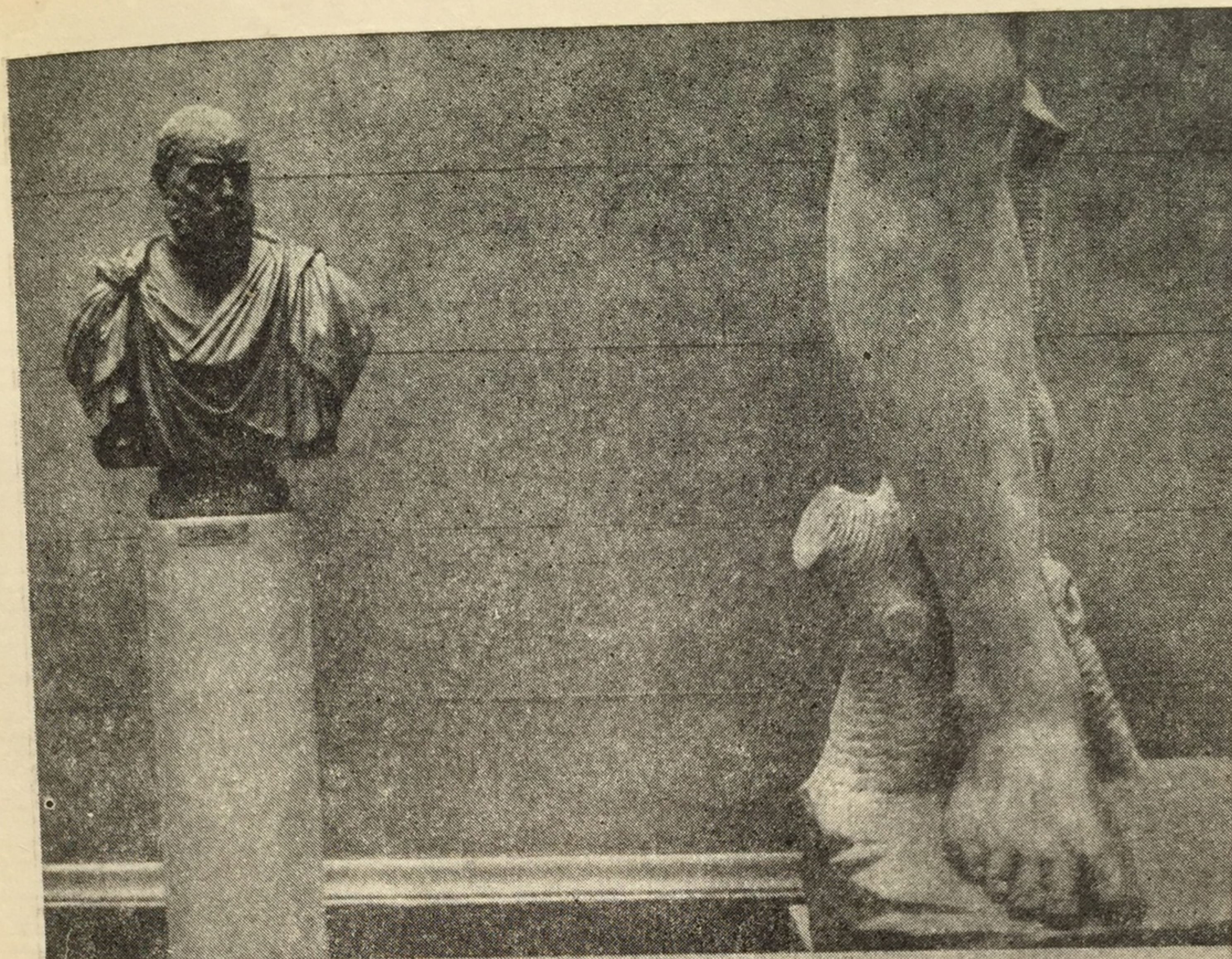
7. ОТКУДА БЕРУТСЯ САДИСТЫ? (Магнитофонная запись)

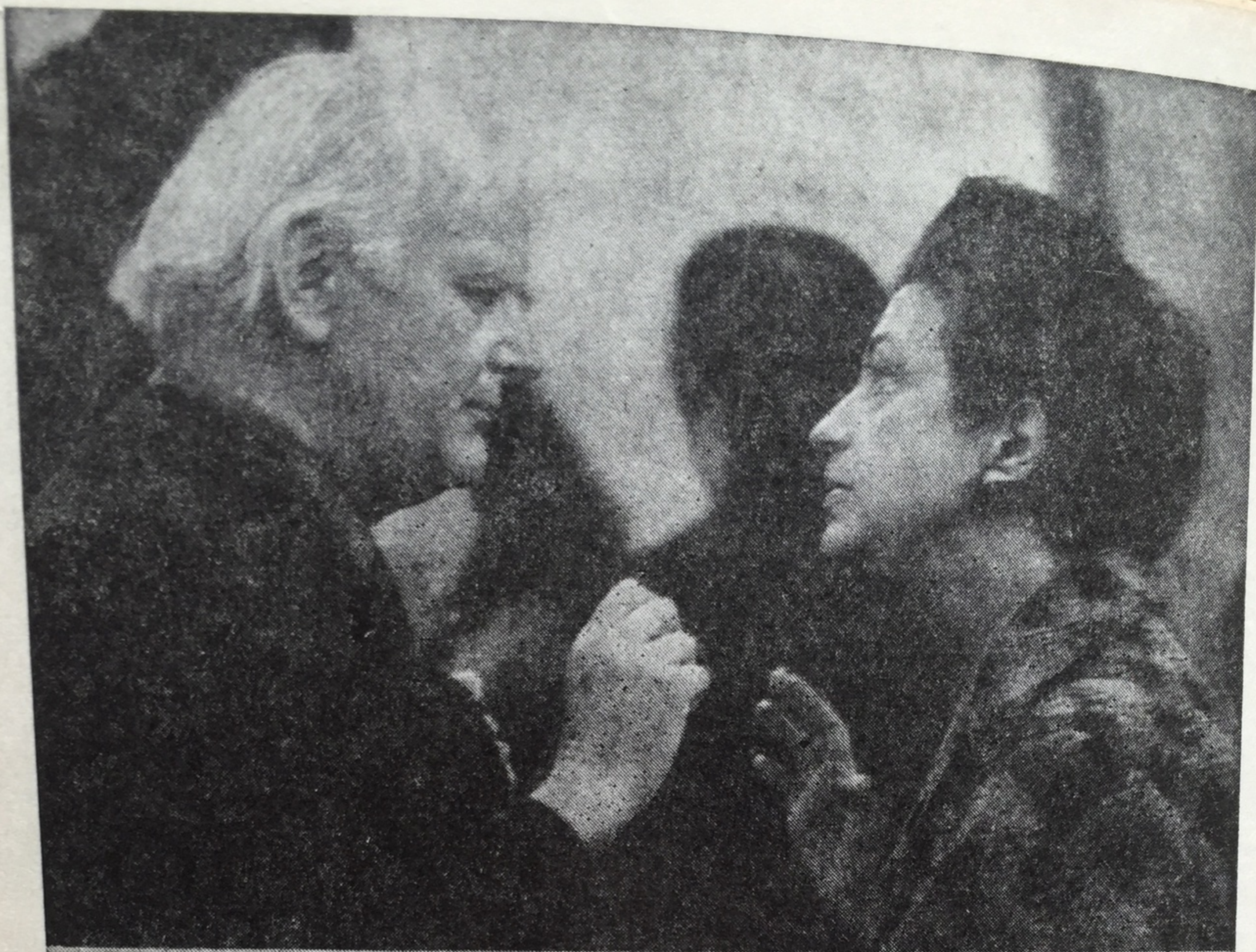
Вопрос. Ольга Викторовна, давно хотел у вас спросить... Но сначала надо рассказать маленькую историю.

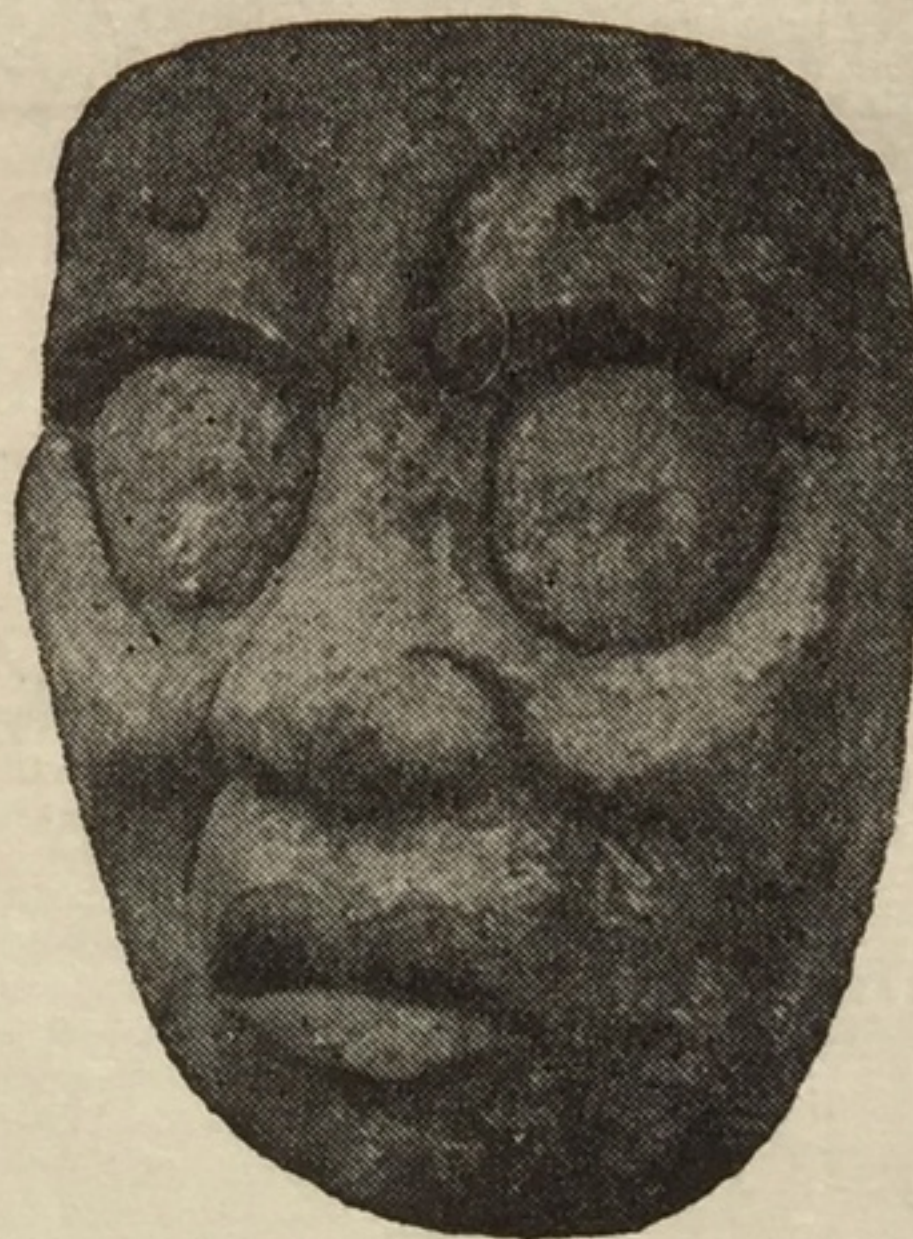
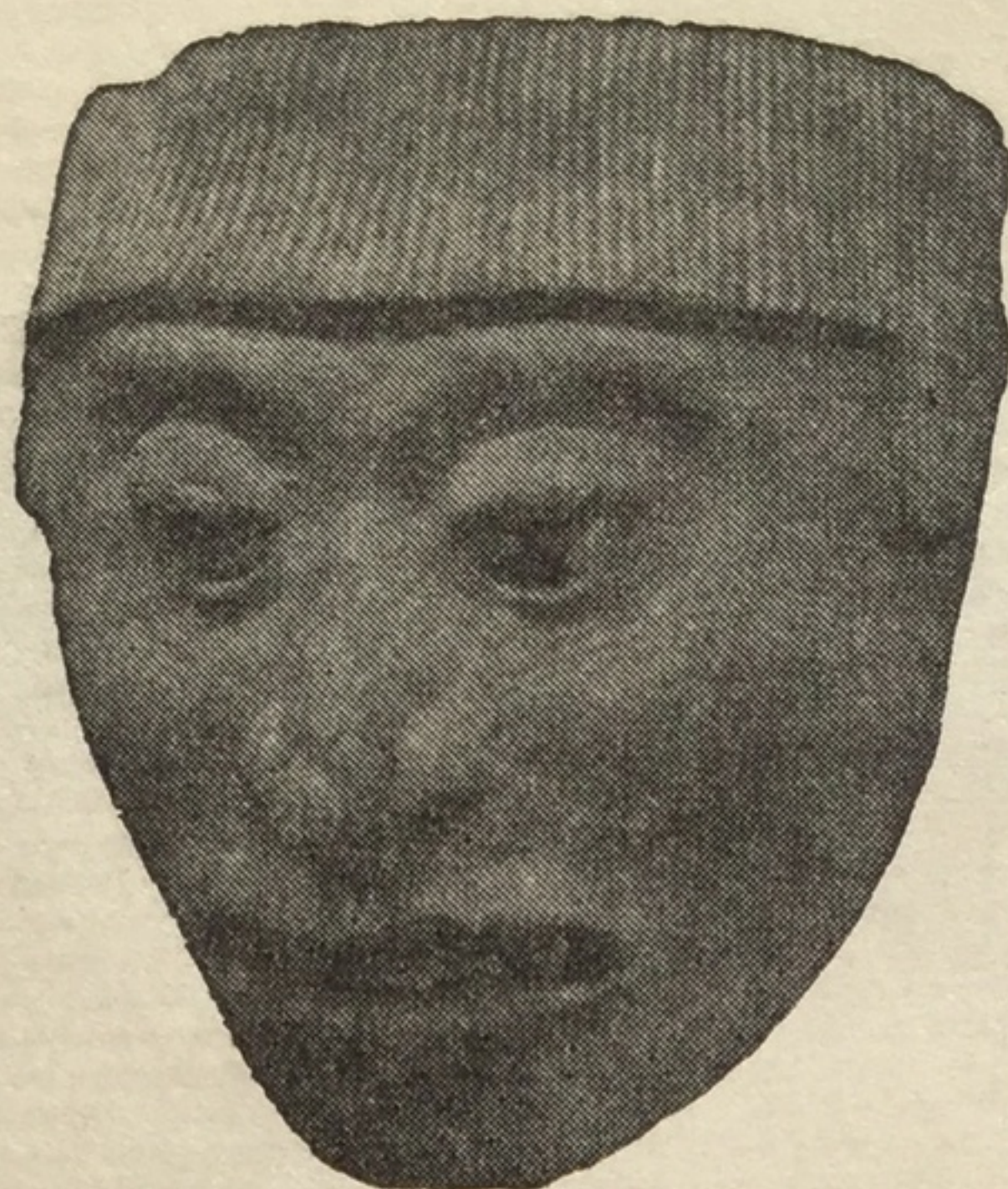
Однажды я пришел к знакомому в его служебный кабинет и во время разговора вынул из кармана зажигалку. Это была хорошая зажигалка, необычной формы. Когда я прикурил, он сказал: «Дай-ка!» Оглядел, подбросил на ладони, усмехнулся и кинул в ящик своего стола: «Была ваша, будет наша». Я промолчал: ведь заике и так говорить трудно, а тут попробуй, найдись, как реагировать на подобное хамство. Заглянула Валерия, подчиненная моего знакомого — она у него вроде секретарши. «Нести?» — спрашивает. «Нести». На столе появился чай, поднос с закуской. Отказаться мне было неудобно. Он бы подумал, что я обижаюсь из-за такой мелочи... Когда мы покончили с делом, я встал, чтобы попрощаться, и с веселым, старательно веселым видом указал пальцем на ящик его стола, потом на свою раскрытую ладонь. Он выдержал паузу. Долгую-долгую паузу: столько времени я не мог изображать веселье, и лицо у меня, должно быть, сделалось жалким. Он буквально наслаждался моим состоянием. Потом говорит:









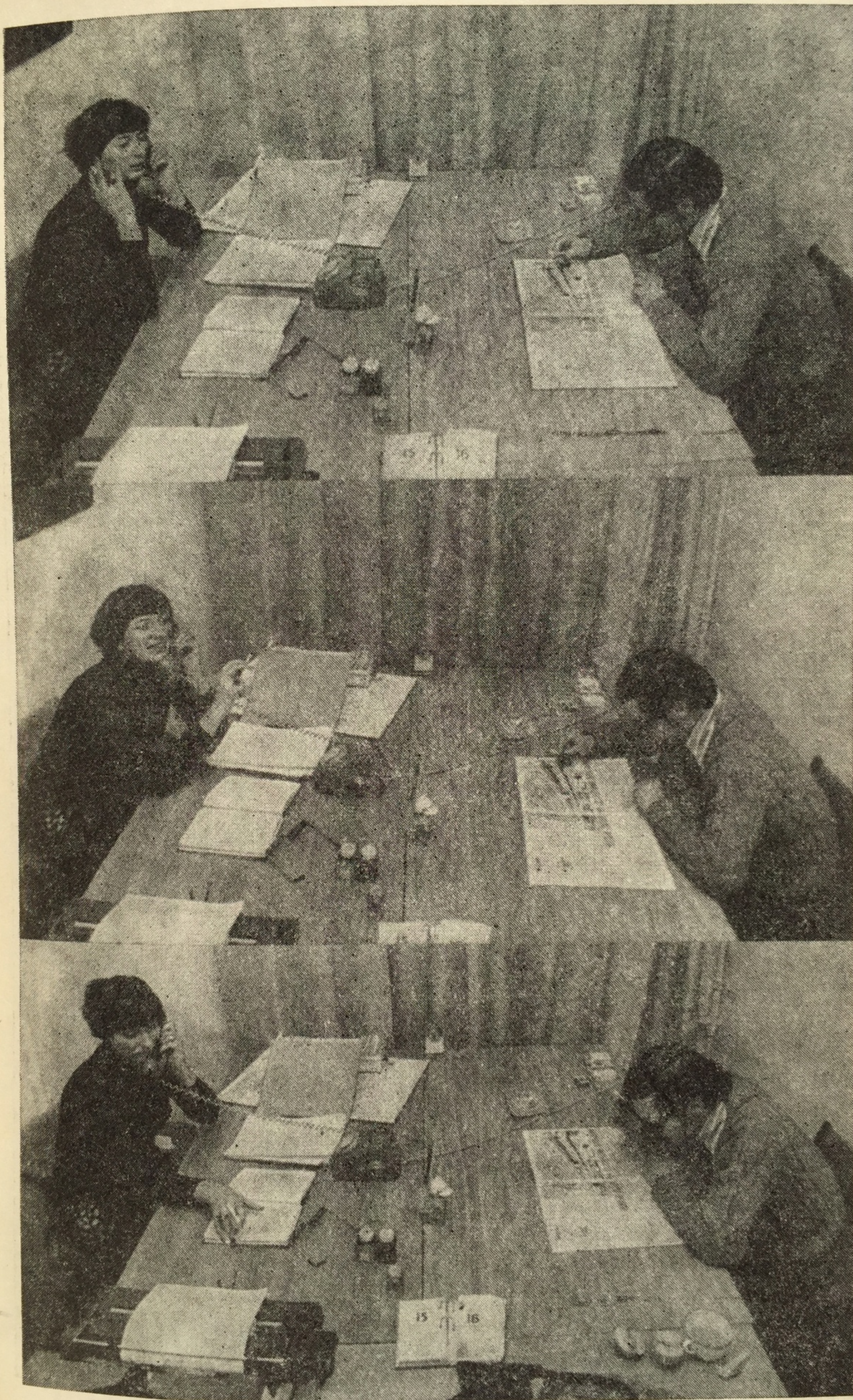






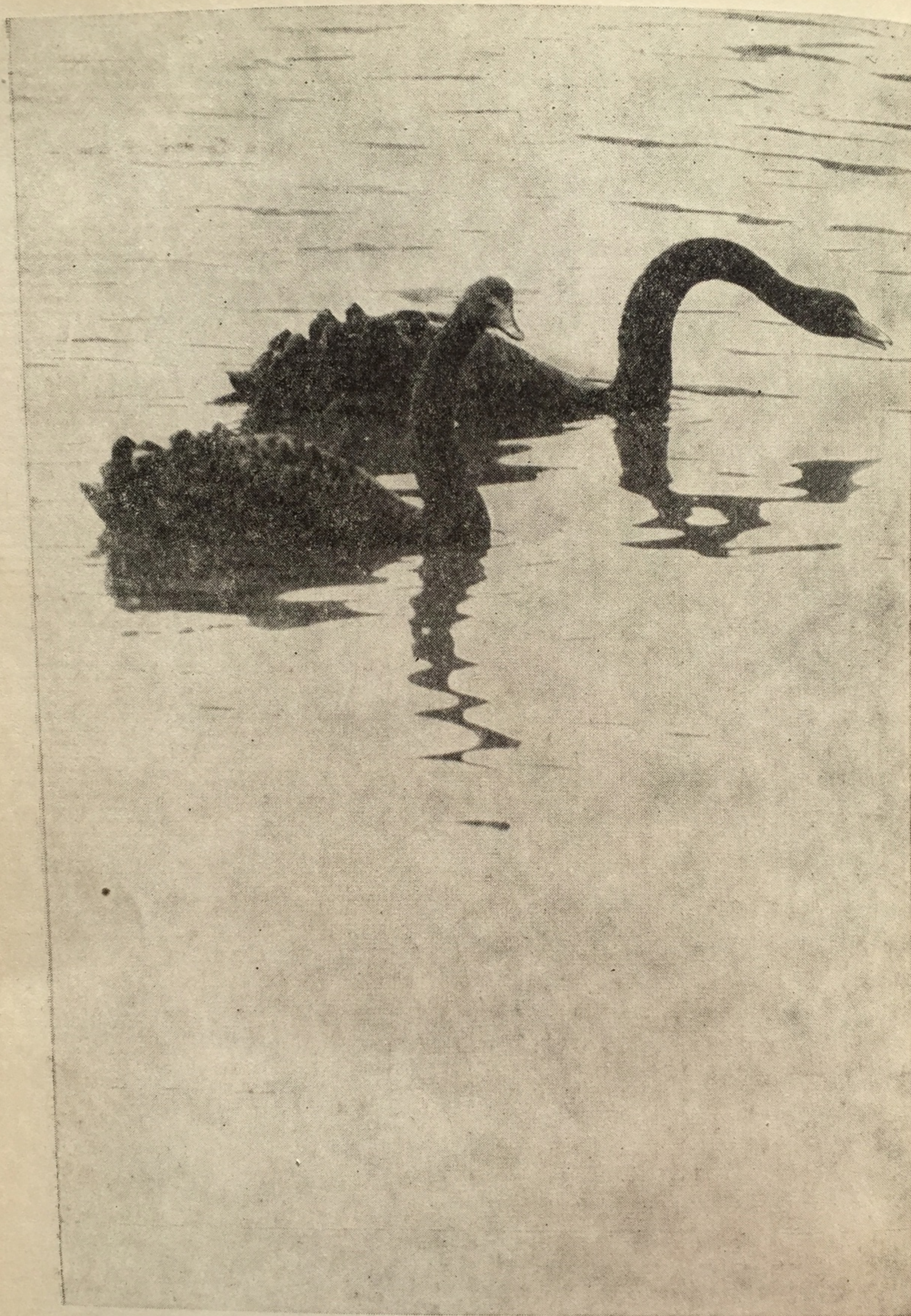




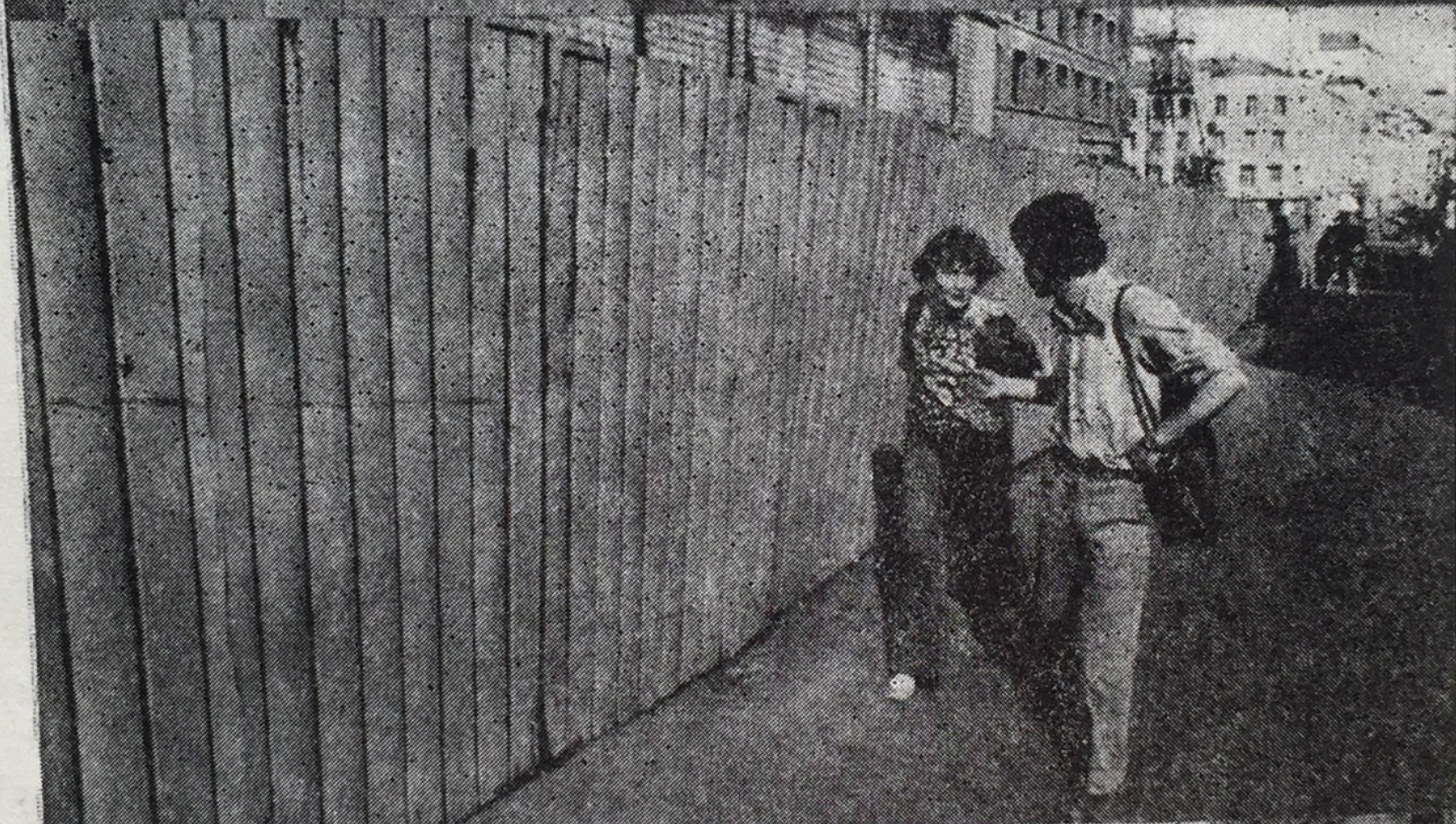




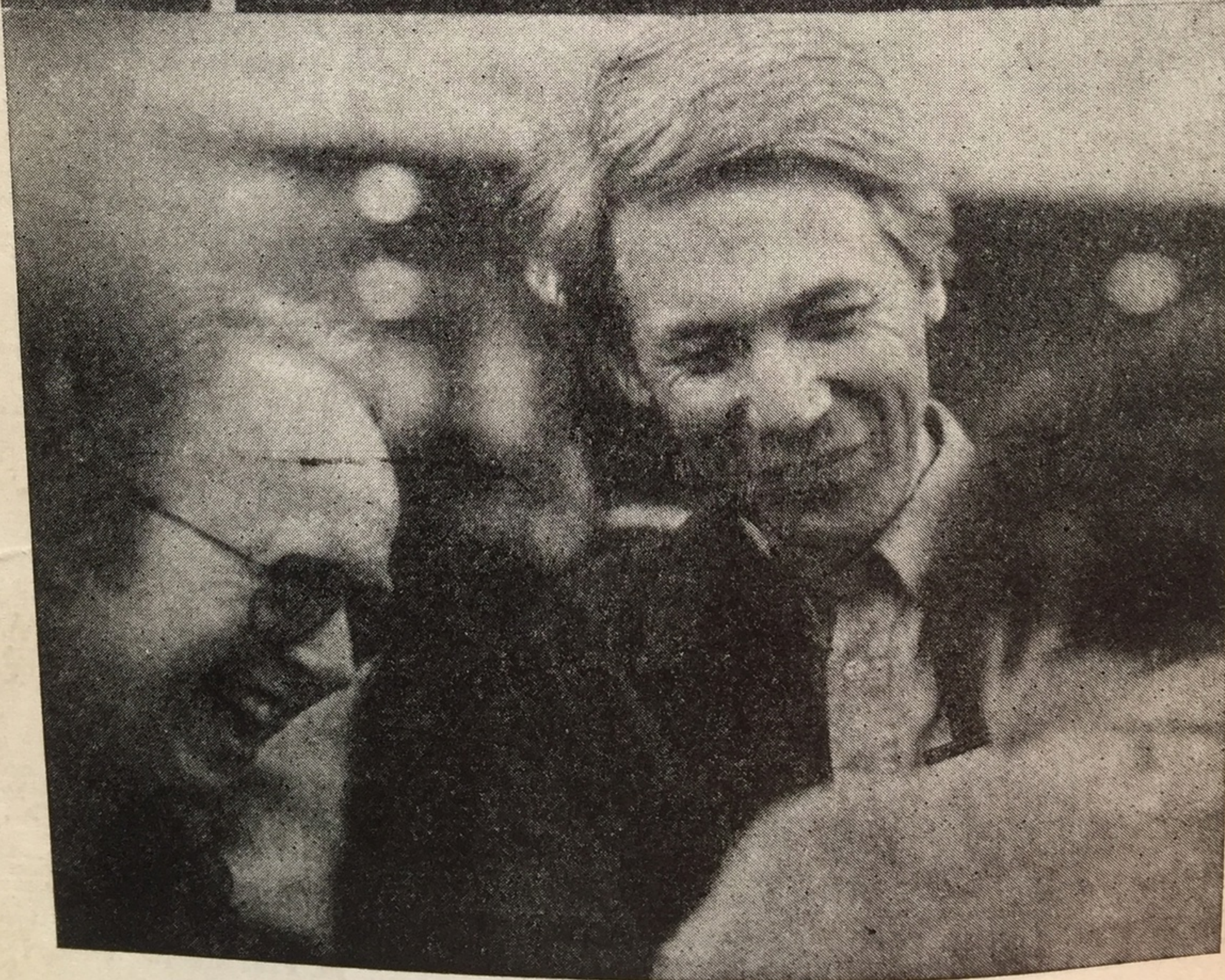
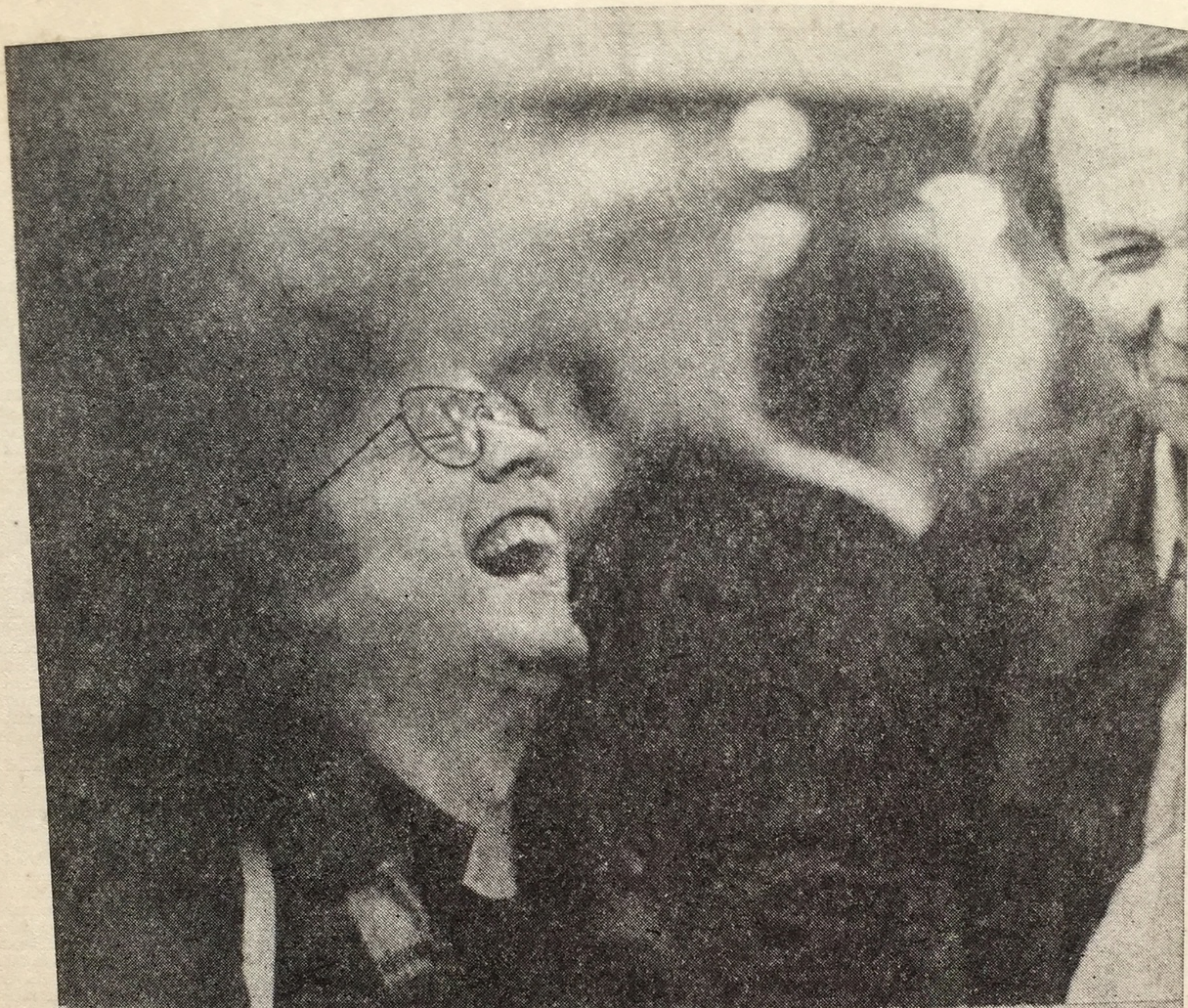












«Ну
но е
фект
зять:
смог.
щью
униж
Та
вильн
рется?
От
раска
дистич
другим
вать св
Один
Фромм
ностей,
движени
циальны
рактер.
египтяни
было зна
ждаем, ч
социальн
Источн
гает Фром
перед изо
детский ст
вольцы, ко
меру — в б
носилось н
вовали, что
менитый фр
век в океан
ния не мен
сутки. И эт
от ужаса от
Фромм в
точнее, это п
ляции. Прежде
ских связя
из реа

«Ну, ладно, ладно, не плачь», — и вернул мне ее. Я ушел, но еще месяц сокрушался, что не хватило меня на эффектный жест; надо было кинуть ему зажигалку и сказать: «Да бери уж себе, чем бы дитя не тешилось...» Я не смог. То ли растерялся, то ли пожадничал. Но этой вещью больше не пользуюсь. Она напоминает мне о моем унижении.

Так вот, вопрос: что это за черта в человеке? Правильно ли считать, что он садист? И откуда такое берется?

Ответ. Примечательная история. И вы красочно ее рассказали. Думаю, вы правы: у вашего знакомого садистические наклонности. Он радуется, утверждаясь над другими, унижая других. А зачем это ему надо — сознавать свое превосходство?

Один из известных психологов нашего века Эрих Фромм доказывал, что, кроме физиологических потребностей, таких, как потребность в пище, в свободе передвижения, в отдыхе и т. п., человек имеет потребности социальные, носящие столь же основательный и вечный характер. То есть: ничего не зная, например, о древнем египтянине, мы можем не сомневаться в том, что ему было знакомо чувство голода. И точно так же мы утверждаем, что он стремился удовлетворить определенные социальные потребности.

Источник этих социальных потребностей, как полагает Фромм, — вечно присущий каждому человеку ужас перед изоляцией. Вы знаете, о чем я говорю?.. Вспомните детский страх темноты — это испытывал каждый. Добровольцы, которых помещали в так называемую сурдокамеру — в благоустроенную камеру-одиночку, куда не доносилось ни единого звука, на вторые-третьи сутки чувствовали, что начинают сходить с ума... Ален Бомбар, знаменитый французский врач, доказал, что одинокий человек в океане мог бы продержаться после кораблекрушения не меньше месяца, но обычно умирает на третьи сутки. И это смерть не столько от истощения, сколько от ужаса оторванности от всех и вся.

Фромм выделяет пять социальных потребностей — точнее, это пять «граней» нашей непереносимости к изоляции.

Прежде всего он называет потребность «в человеческих связях». Тот, кто не может отнести себя к какой-либо из реально существующих групп, у кого есть «я», но нет

«мы», испытывает все углубляющееся чувство одиночества. Далее — потребность «в самоутверждении». Мало чувствовать себя элементом в структуре некоторого «мы»; человеку надо еще удостовериваться в своей значимости для других, пусть хоть для узкого круга: семьи, например. Иначе он переживает чувство ущемленности, неполноценности. Третья потребность — «в привязанности». Я могу считать себя важной, даже исторической фигурой, но если я не нахожу в себе теплых чувств ни к одной живой существу (пусть это будет хотя бы собака!) и если мне не отвечают такую же теплотой, во мне накапливается апатия — вплоть до отвращения к жизни. Четвертая потребность — «в самосознании». Мне требуется сознавать себя неповторимой индивидуальностью: «С другими прошу не путать». Утратив это чувство, я покажусь себе автоматом, роботом — даже если я влиятельное лицо и пользуюсь чьей-то симпатией. Возникнет переживание несвободы; оно чревато взрывом, неистовым желанием вырваться прочь из механизма, где ты лишь стандартная, легко заменимая деталь; хочется разнести вдребезги и этот механизм, и себя с ним вместе. Если же я боюсь допустить в сознание эту мучительную несвободу, моя бессмысленная агрессивность обращается на окружающих. Пятая потребность — «в системе ориентации и объекте поклонения». Я должен видеть себя причастным к определенной культуре и идеологии; во что-то верить, что-то отрицать; перед кем-то (чем-то) благоговеть, к другому же — относиться с презрением и враждебностью. Не будь у меня этого, жизнь покажется неосмысленной, бесцельной суетой...

Чувство одиночества, неполноценности, апатии, несвободы, заряда непонятной агрессивности, бесцельности жизни... Глазами психиатра, все это — проявления болезненного состояния, называемого «депрессией» (депрессия — не просто «плохое настроение», как принято думать в быту). Понятно, что человек инстинктивно стремится во что бы то ни стало удовлетворить свои социальные потребности; он не хочет страдать, а хочет «жить да радоваться». Воистину он жив «не хлебом единым»!

Но удовлетворить эти потребности можно по-разному. Так, потребность в человеческих связях может быть частично удовлетворена путем установления с другими людьми отношений господства — подчинения. Нетрудно обрести чувство «Мы» и сознание значительности своего

«Я», попри-
висимыми
потребност
летворенно
и любят, д
теплоты д
не всегда у
ния» (вспо
тии и скук

Потребн
нения мож
веры в фюр
Только при
самосознан
ным. И опя
веческих» п
возможным.

Неполно
циальных по
или «дестру
рушение), ко
ловека, либо
лиц, окружа

Возвраща
жить, что его
способ быть
мую индивид

Вопрос. Н
на ногах, и н
рот, он идет
станет больш

Ответ. Ска
ние, какую б
нет циником,
проявил себя
совать его; гла

где только мо
кой он могуще
ка. Подлинно
да завистники
ность, непоср
утрачены. Оста
ках их, в жажд
грань — и куба

«Я», попросту подчинив себе группу людей, сделав их зависимыми и послушными. «Нос вытащил — хвост увяз»; потребность в привязанности остается при этом неудовлетворенной. Меня, деспота, может быть, какие-то овечки и любят, да я их презираю... Компенсировать отсутствие теплоты довольством при виде раболепия подчиненных не всегда удастся. Зверства, приносящие «острые ощущения» (вспомним Нерона), ненадолго избавляют от апатии и скуки.

Потребность в системе ориентации и объекте поклонения можно удовлетворить, например, за счет слепой веры в фюрера и в свою причастность к «избранной» расе. Только при этом безнадежно исчезает собственное «я»; самосознание становится немыслимым, даже неприличным. И опять гармоническое удовлетворение **всех** «человеческих» потребностей (а это — идеал) оказывается невозможным.

Неполное, уродливое удовлетворение человеком социальных потребностей Фромм называет «регрессивным» или «деструктивным». Имеется в виду деструкция (разрушение), которой подвергается либо сама личность человека, либо система человеческих отношений в группе лиц, окружающих этого человека.

Возвращаясь к вашему знакомому, можно предположить, что его стиль поведения — это его «деструктивный» способ быть значительным и сохранять свою неповторимую индивидуальность.

Вопрос. Но ведь он, как говорится, крепко стоит на ногах, и ничего в его жизни не разрушается. Наоборот, он идет в гору. Может быть, через несколько лет станет большим начальником. Что вы на это скажете?

Ответ. Скажу одно: ему грозит духовное опустошение, какую бы блестящую карьеру он ни сделал. Он станет циником, изнывающим от скуки. Дело, в котором он проявил себя как толковый работник, перестанет интересоваться его; главным окажется — хватать, хватать, брать, где только можно. Что ж, нахватает, докажет всем, какой он могущественный человек. Дальше?.. Все равно скука. Подлинно близких людей нет, вокруг одни подхалимы да завистники. Такие ценности жизни, как теплота, нежность, непосредственность, духовные запросы, давно утрачены. Останутся лишь «острые ощущения». В поисках их, в жажде риска он однажды переступит разумную грань — и кубарем скатится вниз. Другой вариант: опус-

тест душой — и не найдет в себе стимула продолжать движение вверх, застрянет на достигнутом, будет тешить себя обывательским довольством...

...Конечно, я не смею относить эти мрачные пророчества к конкретному человеку, вашему знакомому. Может быть, в истории с зажигалкой проявились не главные, а случайные черты его характера, так что садистические склонности жизнь в нем притопчет, а человечность еще разовьется...

Вопрос. Ольга Викторовна, вы обсуждали садистические способы удовлетворения социальных потребностей. А какие бывают еще? И какие можно считать «правильными»?

Ответ. Противоположность садизма — мазохизм. Если садиста тешит власть, то мазохиста — подчинение. Он извлекает своего рода удовольствие из унижения, страдания. Вероятно, всякий преуспевающий садист имеет в своем окружении мазохистов, для которых он — сущая находка. Есть и еще формы «регрессивного» удовлетворения потребности в общении. Это — накопительство. Беспринципное потребительство. Пассивная созерцательность.

Вы спрашиваете: а что противостоит этим болезненным, неполноценным видам спасения от изоляции? Две вещи: любовь и творческая работа.

Под любовью имеются в виду не отношения полов, а любовь к человеку, к людям. Эрих Фромм в своих книгах подробно обсуждает истинные проявления такой любви: заботу, ответственность за человека, уважение к нему и особое знание его — понимание, возможное только благодаря сосредоточенности твоей души на ком-то другом. Такая любовь требует активности, труда, борьбы с самим собой, но лишь на этом пути человек может узнать счастье. Все остальные, «облегченные» виды любви способны дать мимолетное наслаждение, но счастья не приносят.

Творческая работа означает все большее раскрытие заложенных в тебе возможностей. Ведь мы часто не знаем того, что смогли бы сделать. Мы останавливаемся на том, за что нам платят, на том, в чем достигли хотя бы скромного успеха; имеющиеся в нас резервы сил и способностей зачастую не используются. Процесс последовательного выявления в себе скрытых резервов крупный

современный психолог Абрахам Маслоу называл «самоактуализацией».

Маслоу избрал чрезвычайно интересный путь исследования человека: путь, противоположный тому, по которому шел Зигмунд Фрейд. Вы, очевидно, знаете, что Фрейд работал с людьми, психика которых отличалась болезненными особенностями, и лечил их. На основании своих наблюдений над больными он построил «модель» человеческой психики и в свете этой модели рассматривал любого из нас. Таким образом, те из нас, которые обладают достаточным душевным здоровьем, должны оцениваться, по Фрейду, как лица «на пути к болезни» — в лучшем случае стоящие в самом начале этого пути. Маслоу решил отказаться от этой точки зрения и построить «модель» психики на другой основе: изучая счастливых и сильных, а не ущербных людей. Он обратился к личностям крупным, авторитетным, с огромной энергией, с постоянными достижениями в избранной области. Что же оказалось?

Оказалось, что последовательное раскрытие всего творческого потенциала человека обеспечивает ему подлинное душевное здоровье. «Самоактуализирующиеся» люди не защищаются от мира, а тянутся к нему; ими движет не эгоизм, а щедрость; для них естественно не увязать в болезненных «комплексах», а творить добро из удовольствия творить добро. Личные неудачи они переносят намного спокойнее других людей, так как стержень их жизни — творчество; неудачи в творчестве не выбивают их из седла, потому что они достаточно умны и трезвы, чтобы не рассчитывать на постоянное везение. У них стойкая симпатия к окружающим, они понимают людей и прощают их слабости. В любви они ценят прежде всего радость и огромность чувств, открывающееся на гребне чувств чудо жизни. В болезни они сохраняют мужество и способность к юмору.

Любовь и самоактуализация — вот «правильный», как вы говорите, путь удовлетворения социальных потребностей, путь, который Фромм в противоположность «деструктивному», называет «продуктивным». Наивно, впрочем, думать, как это делали даже очень крупные буржуазные психологи, что направить людей на этот путь можно с помощью одной психотерапии. Она не в состоянии заменить собой социальные перемены в мире — этот единственный надежный источник обновления жизни и

человека. Психически нормальные люди не рождаются ни садистами, ни мазохистами, ни накопителями. Такими формирует их среда. Таковы «выученные» ими стереотипы поведения, которые, как им кажется, «компенсируют» их страх и беспомощность.

И потому наши коммунистические идеалы — это идеалы справедливого устройства мира, где человек формируется сильным, добрым, щедрым, активно работающим, тонко чувствующим...

8. «СТРАННО, НО ФАКТ» (Из дневника Льва)

Вот уже третий месяц мы по два раза в неделю собираемся на особые «посиделки»: называются они — свободная дискуссия. Просто обсуждаем дела друг друга. Ольга Викторовна убеждена, что групповое общение лечит. Это «лечебный фактор». Как ни трудно мне с ней согласиться, но все мы стали приличнее говорить. В чем причина? В пантомиме и танцах, в совместных чаепитиях, в этих разговорах, где мы и впрямь не скрываем друг от друга своих мыслей и мнений на любую тему? В личном обаянии и силе убеждения наших симпатичных «воспитателей»? Во взаимной привязанности или в соперничестве участников группы? Не знаю.

Конечно, мы не могли не привязаться друг к другу, встречаясь так часто и будучи «товарищами по несчастью». Но я не нахожу, что мы купаемся в волнах дружелюбия. Алексей, например, явно недоволен тем, что я — фактически «лидирую» в группе. Мне, честно говоря, никакого лидерства не требуется, так уж сложилось, я старше всех, и у меня наибольший опыт интеллектуальных разговоров (дружба с Игорем не пропала даром). Но Алексея это раздражает. В лучших традициях «группы встречи» я, бывает, спрашиваю его напрямик при всех: «Чем я тебя раздражаю?» И терпеливо слушаю его речи. Вот уж не знал, что могу так снисходительно относиться к человеку, которому хочется меня задеть! Потом я ему говорю: «Может, все и так, но, по-моему, ты претендуешь на лидерство, а я его поневоле захватил». Он доказывает, что нет. Но группа со мной согласна. Ольга Викторовна стала соблюдать нейтралитет, своими суждениями на нас не влияет. Говорит, что на данном этапе «группо-

вой динамики» она не имеет права быть руководителем и арбитром. Мы, мол, сами разберемся, что к чему. Ей виднее.

Понятно, что и девочки не очень в ладах между собой. Нина определенно невзлюбила Наташку. Не знаю, есть ли у них «психологическая несовместимость» или все дело в Славе, который обеим нравится. Однако порядочную трепку задают друг другу. Нина человек зрелый, семейный (правда, скверные у нее в семье дела) и «жалит» свою оппонентку хладнокровно; Наташа же совсем школьница: краснеет, злится, «наскакивает» — то и дело мы урезониваем ее. Дальше, Андрей у нас парень довольно забитый и постоянно чувствует себя «хуже всех»; даже собирался уйти из группы. Все ему казалось, что мы посмеиваемся над ним. В общем, люди, как люди. Сойдись мы где-нибудь в палатке турбазы, никому, возможно, не было бы дела до других; «здравствуй — до свиданья», и все общение. Но в этих стенах нас как бы заставили взглянуть друг на друга внимательно и заинтересованно. И каждый обсуждается группой не за глаза, а в глаза. Может быть, в этом суть? Ведь, с одной стороны, мы не любим, когда нам «лезут в душу», а с другой — как это лестно, когда тобой занимаются, дружно и озабоченно судят о твоих проблемах. Как Слава сказал: «Я здесь чувствую себя человеком».

Предположение Алика (он сравнительно «новенький») — «здесь лечат дружбой», по-моему, неверно. Не в том дело, чтобы все любили друг друга. Достаточно просто взаимного интереса. И еще — бесстрашной открытости. «Надо выметать сор из избы», как решительно выразился Алексей. Странно, ведь мы все принадлежим каким-то группам: семье, своему трудовому или студенческому коллективу, определенной компании, так что, казалось бы, недостатка в групповом общении ни у кого нет. Почему же оно именно здесь превращается в «лечебный фактор», а скажем, на работе — нет? Видно, таковы уж «ролевые ожидания» наших естественных человеческих групп: не полагается, будучи бригадиром, распространяться о своей любви к музыке Чайковского, а полагается четко давать задания. Нельзя в семье говорить о несчастной любви: мама расстроится. Нельзя «хлопнуть» дверью в ответ на обидное замечание начальства. Здесь же, в этой искусственной группе, одного только «нельзя»: быть зажатым, скрывать свои мысли и чувства.

И мы ссоримся. Если так можно сказать, «мирно ссоримся». Позволяем себе проговаривать вслух то, что в естественной группе только «проносилось бы в разгоряченном мозгу». И группа дает почувствовать каждому его неправоту, «поправляет» его. Выяснилось, что «грамотно ссориться» — тоже надо уметь. И мы, пожалуй, кое-чему уже научились. Не сомневаюсь: перейдя от «лабораторных занятий» к «полевым испытаниям», мы будем и сдержаннее, и одновременно тверже в отстаивании принципиальных для нас вещей. Так что это не только тренировка в установлении добрых отношений. Это и тренировка в достойном противостоянии оппоненту. В «конфронтации» на жаргоне психотерапевтов.

Но особенно сильное впечатление производит «психодрама». Это тоже, по сути дела, конфронтация, но только с воображаемыми недругами и обидчиками. С теми, кого нет рядом, но с кем человек обычно ведет безмолвный спор. А в психодраме воображаемое и безмолвное становится театральной импровизацией. Вот как это происходит.

Мы все знаем, что у Наташки постоянные нелады с матерью. И вот Ольга Викторовна сажает Наташку в кресло, а напротив, в другое кресло — Нину. И говорит: «Наташа, сейчас Нина будет изображать вашу маму. Представьте, что вы дома, обращайтесь к маме, выясняйте с ней отношения!»

Остальные тем временем, располагаются в стороне, будто в партере театра. Мы — зрители предстоящей сценки.

Поначалу диалог течет вяло. Наташа видит перед собой, конечно, не мать, а Нину. Это непросто — войти в роль. Но Нина хорошо «подыгрывает». Ведь она сама испытывает неприязнь к Наташе, так что задеть девочку ей ничего не стоит. Строго и обиженно подает «материнскую» реплику: «Наташа, ты снова вернулась поздно. Что это значит?»

— Я позвонила и предупредила, что задержусь, — отвечает Наташа.

— Задержаться это одно, а явиться в час ночи — другое. Ты прекрасно знаешь, как я занята. По твоей милости я должна была одна перемыть всю посуду, перестирать белье — между прочим, твое белье также, и еще до часу не спать, прислушиваясь к каждому стуку в парадном.

— А я
дома, никуда
С Наташ
дрожать, ли

— Если
продолжает
мальный па
потому что
А эта твоя

— Остав
Наташа. В
ла, что это
Вот и начало

моя психодра
лила бы себ
кой не приня
Ниной. Она
ливости и ува
ваний, но по

собственный
нельзя судит
зыкальных вк
жительно гово
чик, а не студ

гументы. Как
наш «режиссе
вольно. Тепер
одна и в чем д

Итог подоб
лась, что отно
потому что она
ла сдержаннее
сти. Мать это
ее дружбы с Г
первый шаг, —
сделать».

Что касается
психодрамы (то
в «транс», подо
слишком насторо
меня все оперед
Но я начал
шо, что немного

— А я по твоей милости должна, наверно, сидеть дома, никуда не показываться, ни с кем не встречаться? С Наташей происходит что-то новое. Голос начинает дрожать, лицо розовеет.

— Если бы ты встречалась с достойными ребятами,— продолжает Нина,— я бы не тревожилась за тебя. Нормальный парень к одиннадцати привел бы тебя домой, потому что его самого ждут дома не позднее двенадцати. А эта твоя компания...

— Оставь в покое мою компанию! — кричит вдруг Наташа. В ее глазах слезы. Странно, но факт: она забыла, что это не мать, а посторонний, в сущности, человек. Вот и началось самое главное. При этом Наташа во время психодрамы высказывает «матери» то, чего не позволила бы себе в действительности. И таким тоном, какой не принят у них в семье. Все это чутко улавливается Ниной. Она призывает Наташу к порядку. Требуя вежливости и уважения. Та поневоле меняет стиль высказываний, но по-прежнему горячо отстаивает свое право на собственный выбор знакомых. Убеждает «мать», что нельзя судить о людях на основании их причесок и музыкальных вкусов. Доказывает, что некрасиво пренебрежительно говорить о Генке только потому, что он наладчик, а не студент. Нина вновь и вновь находит контраргументы. Как только пыл спорящих начинает утихать, наш «режиссер» — Ольга Викторовна — подает знак: довольно. Теперь наша очередь. Мы обсуждаем, в чем права одна и в чем другая.

Итог подобных занятий: на днях Нагашка призналась, что отношения с матерью у нее стали лучше. Не потому что она уступила, поддалась матери. Просто стала сдержаннее, внимательней, старается понять ее слабости. Мать это оценила и чуть смягчилась в отношении ее дружбы с Генкой. «Должен же был кто-то сделать первый шаг,— говорит Наташа.— Вы помогли мне его сделать».

Что касается меня, то сам я в роли «протагониста» психодрамы (то есть центрального персонажа, воображение которого порождает сценку) еще ни разу не впадал в «транс», подобный Наташиному. Видимо, я остаюсь слишком настороженным. Таково мнение группы. Тут они меня все опередили.

Но я начал читать о психодраме все, что могу. Хорошо, что немного разбираю по-английски. У Дж. Морено,

открывшего этот метод психотерапии, припасена дюжина вариантов лечебного театрального «действия». Можно просто «читать монолог» перед группой — выражать свое внутреннее состояние. Можно «ругаться» — как Наташа с Ниной, а после этого поменяться ролями: например, Нина вдруг стала бы играть Наташу, а та — свою мать (не знаю, почему Ольга Викторовна не прибегла к этому варианту). Можно объясниться с партнером, который берет на себя роль твоей «совести», то есть воспроизвести на сцене свою внутреннюю коммуникацию. Можно сидеть в зале, а твои товарищи будут разыгрывать для тебя сцены из твоей жизни, стараясь, чтобы ты увидел ее «как в зеркале». Можно — в порядке разыгрывания театрального этюда — погружать себя не только в прошлые, пережитые конфликты, но и в предстоящие трудные объяснения, так что тебя как бы вооружают на будущее.

И хотя я в группе, видимо, самый «зажатый» актер, психодрама мне более чем любопытна. Она занимает меня как художника-проектировщика. Хотел бы я поработать над таким «театром»...

9. НЕОТПРАВЛЕННОЕ ПИСЬМО (Черновые варианты)

Дорогая Лера!

Может быть, я опять много на себя беру, обращаясь к Вам так фамильярно, но это не стандартное приветствие — Вы мне стали действительно дороги. Я думал, только в эстрадных песенках поется на разные лады: «Весь мир преобразился», «все кажется иным»... Певучая и сдержанная графика открывается мне в изгибе автостреды, в закруглении неба над пустырем, в сгущениях и разрежениях толпы на площади — не говоря уж о таких изумительных вещах, как деревья, облака или отражения в зыбкой воде. И самое неправдоподобное: все это — Ваши линии, они напоминают мне Вас, Ваш облик, так что остается на свой лад повторить какую-нибудь эстрадную банальность, например: «Ты — целый мир для меня».

Чем бы я ни занимался, все происходит как бы под Вашим пристальным взглядом. Похоже, я непрерывно доказываю Вам ценность, значимость своих мыслей и планов... Я знаю, Вы улыбнетесь, читая эти слова. Вам

скучны люди, которые
себя); Вы предп
жизнью, не за
И здесь я опять
Вы говорите: «П
произвольном;
суррогат». И я за

Но я, кажется
дения, чтобы с ж
деле думаете? Я
но чувствуя, как
не говорили с Ва
Странно: от л
подальше (нет с
друга, а этого я
меня манит и раз
влюбленность — в
чительность?

Не сердитесь,
Вы хорошо знали
друга. Лера, у ме
не случайно. Буд
в Суздале, я поста
нышнему дню — п
«разговорном жан
расстояние и прих
деть Вас и говори
Лера, я понимаю
ложение в письме

Дорогая Лера!
Пусть это выгл
мо — признание в
бое) письмо — не
Я сделал бы его в
если бы не проклят
те порадоваться за
преодолен. И если
Вам не придется в
Я отдаю себе от
Но, может быть, э
авторов, пишущих
союз основывается
местная жизнь для
Б. А. Добрович

скучны люди, которые что-то «доказывают» (хотя бы про себя); Вы предпочитаете тех, кто просто живет полной жизнью, не заботясь о производимом впечатлении. И здесь я опять спорю с Вами. Мысленно слышу, как Вы говорите: «Прекрасное обнаруживается только в непроизвольном; все сделанное, устроенное, выжатое — суррогат». И я запальчиво возражаю...

Но я, кажется, нарочно приписываю Вам некие суждения, чтобы с жаром оспаривать их... Что Вы на самом деле думаете? Я лишь строю догадки об этом, обостренно чувствуя, какие мы разные. На мою беду мы почти не говорили с Вами с глазу на глаз.

Странно: от людей, чуждых мне, я всегда держался подальше (нет смысла спорить, только — травить друг друга, а этого я не переносу). Но **Ваша** чужеродность меня манит и раззадоривает. Неужели у каждого так, и влюбленность — всегда испытание на собственную значительность?

Не сердитесь, что так много пишу о себе. Надо, чтобы Вы хорошо знали меня. Чтобы мы хорошо знали друг друга. Лера, у меня предчувствие, что наше знакомство не случайно. Будь я в состоянии бойко говорить тогда, в Суздале, я постарался бы убедить Вас в этом. К сегодняшнему дню — поздравьте — я сильно продвинулся в «разговорном жанре» и, какая обида, что нас разделяет расстояние и приходится писать, вместо того, чтобы видеть Вас и говорить с Вами!

Лера, я понимаю, как это старомодно — делать предложение в письменной форме, но Вы должны знать, что...

Дорогая Лера!

Пусть это выглядит смешно, напыщенно, но мое письмо — признание в любви. В наше время (да и в любое) письмо — не лучший способ сделать предложение. Я сделал бы его в обычной форме и значительно раньше, если бы не проклятое заикание. Теперь, кстати, Вы можете порадоваться за меня: этот недуг почти полностью преодолен. И если Вы откликнетесь на мое признание, Вам не придется всю жизнь стыдиться меня.

Я отдаю себе отчет в том, насколько мы разные люди. Но, может быть, это-то и прекрасно. У всех серьезных авторов, пишущих о семье, говорится, что полноценный союз основывается как раз на несходстве. И тогда совместная жизнь для каждого из этих двоих, несходных,

становится нескончаемым путешествием в психологию другого. Была бы только прочная основа для их союза.

Лера, я уверен, что такая основа у нас есть. Мы оба люди, для которых уловить перемену в красках вечернего моря — важнее, чем попасть в приморский ресторан. Мы оба не различаем между «книжной» и «реальной» действительностью, для нас это все едино. Перечитанный рассказ Платонова или впервые понятая соната Гайдна — в том же ряду «реальных» событий, что и защита диплома или помощь заболевшему другу или переезд на другую квартиру. Я знаю: Вы можете начисто забыть о любимом человеке, увлекшись книгой, но Вы не забудете о нем болея, даже тяжело болея; я и сам такой. Вам не придет в голову обижаться, если я неделю буду ходить с пустыми глазами, вынашивая какое-нибудь из своих профессиональных решений.

Мы никогда не поссоримся из-за того, что кто-то из нас мало заработал или забыл заплатить за телефон. Мы оба любим витать в облаках, не забывая в нужный момент глядеть под ноги.

Но чего стоят все эти «доводы» перед тем ослепительным (для меня) фактом, что я люблю Вас, люблю! И верю: мы будем понимать друг друга с полувзгляда. Чужая Вы или родная, злая или добрая — люблю. И спешу со своим признанием, потому что боюсь: Вы не заметите моих чувств, Вас отнесет в сторону течением собственной жизни...

Здравствуйте, Лера!

Почему не пишете? Знаю, Вы не любительница эпистолярного жанра, ну, и бог с вами; но я уже до смерти соскучился по Вашим «разносам». Что Вам стоит еще малость поругать меня?

Пишу Вам письмо за письмом, но не отправляю. То нахожу свою писанину ложно-многозначительной, то напыщенной, то пустопорожне-рассуждательской, а сказать ведь хочу простое. Догадываетесь — что?.. Ну вот: «Молодой человек (не первой молодости) с дефектом речи (кстати, уже излеченным) и с большими претензиями (возможности — неизвестны) предлагает руку и сердце стройной сероглазой шатенке, милой, красивой, умнице, любительнице пеших прогулок и поэзии начала XX века. Материально-бытовые условия средние. Женат не был. Судим не был...»

Здравствуй
Вы себе не
ожиданий Ваш
в Вашу честь
будьте милости
у меня при
я начал лечить
дмсь, заговор
А увидеться
тюру. Наприме
мандировка им
у Вас не будет
данно...

10. ПСИХИА (Вырезка из

Вот история
нок. Позади
когда родители
быть счастливы
пока не было м
Молодой оте
молодой матери
рожденный внес
у старших, каж
бенно у матери
с людьми, «мен
сдавать. Если
пива — он «под
беспрекословно
совсем не приез
Житейские с
риканского вра
вом «кризис».
Можно выде
вития», такие, к
тив, трудности
фессии, при вс
К этой категори
и «кризис сорок
ценностей, когда
горькую трезво

Здравствуйте, Лера!

Вы себе не представляете, сколько я извел бумаги в ожидании Вашего письма. Можно сказать, сочинения в Вашу честь пишу. Хотите ознакомиться? Но тогда — будьте милостивы, черкните, наконец, хоть пару строк.

У меня приятные новости. Следуя Вашим указаниям, я начал лечиться и делаю большие успехи. Когда увидимся, заговорю Вас до головной боли, готовьтесь.

А увидеться до того охота, что пойду на любую авантюру. Например, докажу шефу, что мне необходима командировка именно в Ваш город... Только бы знать, что у Вас не будет кислой мины на лице, когда я неожиданно...

10. ПСИХИАТРИЯ ВНЕ КАБИНЕТОВ (Вырезка из журнала)

Вот история, старая как мир. В семье родился ребенок. Позади остались дни радостного ошеломления, когда родители спрашивали себя: «Как мы раньше могли быть счастливыми без этого? Что понимали в жизни, пока не было маленького?»

Молодой отец устал от бессонных ночей. В характере молодой матери появились сварливые черточки. Новорожденный внес в жизнь столько «надо» и «нельзя», что у старших, кажется, не осталось никаких «можно». Особенно у матери; отец ходит на работу, встречается с людьми, «меняет обстановку». А она? Нервы начинают сдавать. Если муж немного задержался за кружкой пива — он «подлый эгоист». Если свекровь не выполняет беспрекословно всего, что ей поручено, — «пусть лучше совсем не приезжает».

Житейские ситуации такого рода — по почину американского врача Герберта Каплана — обозначают словом «кризис».

Можно выделить два вида кризисов: «кризисы развития», такие, как вступление ребенка в детский коллектив, трудности при окончании школы, при выборе профессии, при вступлении в брак, рождении ребенка... К этой категории надо отнести «кризис тридцатилетних» и «кризис сорокалетних» — этапы жестокой переоценки ценностей, когда человек бессонными ночами обретает горькую трезвость в понимании своих истинных возмож-

ностей и в понимании окружающих. Сюда же относится утрата близких (никто не вечен), уход на пенсию, встреча со старостью. И второй вид — «случайные кризисы»: болезнь, переезд, разрыв с любимым человеком, развод, уход с работы, несчастье с близкими... В сущности, жизнь каждого — это цепь кризисов.

То, что мы время от времени попадаем в кризис, вполне «нормально». Так устроена жизнь. Но вот реакции человека на кризисную ситуацию сплошь и рядом «ненормальны». Попадая в беду, он невольно ставит себя в центр мироздания и теряет чувство реальности. Наивно драматизирует происходящее, деля всех на «друзей» и «врагов». Кто-то склонен винить в своих несчастьях других, приписывая им злобную враждебность и не видя собственных слабостей. Кто-то, наоборот, винит только себя и не замечает действительных виновников. Кто-то пускается в публичные излияния своих крайне ожесточенных суждений, утратив при этом такт и критические способности. Кто-то наглухо замыкается в себе и перестает доверять самым близким. Кого-то, наконец, кризис приводит на грань преступления или самоубийства... Все это — случаи слома так называемой «психологической защиты». Иногда происходит противоположное — гипертрофия механизмов психологической защиты: человек пытается уверить себя и других в том, что «нет ничего страшного», «все образуется само собой»; он странно, болезненно беспечен в кризисной ситуации, уклоняется от тягостных обязательств, мучительного долга; его громкий смех режет ухо, а легкомысленные поступки внушают чувство неловкости...

Такие отклонения от нормы, если не пресечь их, приобретают опасное свойство: они становятся привычными, «выученными» формами реагирования. Вернемся к нашему примеру. Измученная молодая мать, назвав мужа «подлым эгоистом», замечает, что он смущен и раскаивается. Теперь он возвращается с работы вовремя. Но для жены это «научение успешному поведению». Теперь у нее появится тенденция действовать сходным образом при любом невинном поступке мужа. Если у мужа развитое чувство вины, то во избежание от скандалов он привыкнет к заискивающему тону, к угодливости (таким будет его «научение успешному поведению»). Время от времени острое чувство несправедливости может толкнуть его на «бунт» — безобразные сце-

ны, неразуме
ва» раская
безысходнее
Вот тип
кризисом и
шения людей
затяжной, н
Между тем
ности нервн
жей возраст
На новых а
«Вегетативн
«Невроз нав
карточек за
очереди, не
мире.

Так наз
созданные в
к потенциал
к заключени
служить мед
кто в этом н

И тогда б
психотерапие
рой: не след
иного челове
жающих: кто
его? Кто — в
вторгаться в
ция в кризис

Следуя эт
ных специали
щенников, шо
курсах их уч
фазы, провод
бировать тех, к
направлять и
ровья.

Так осуш
трудно отдел
тактичный пр
вать своим пу
ностный «бла
тельство об о

ны, неразумные поступки. После каждого такого «взрыва» раскаяние становится все глубже и рабство все безысходнее.

Вот типичная цепная реакция, которая следует за кризисом и надежно искажает характеры и взаимоотношения людей. Один кризис как бы породил другой — затяжной, нескончаемый, «обоюдоострый» для супругов. Между тем длительный кризис сказывается на деятельности нервной системы. Для каждого из наших персонажей возрастает шанс оказаться в приемной у психиатра. На новых амбулаторных карточках появятся надписи: «Вегетативная дистония», «Истерические реакции», «Невроз навязчивых состояний»... Впрочем, много новых карточек заводить не придется: у психиатров длинные очереди, не всякий их «высидит». И это повсюду, во всем мире.

Так называемые «центры психического здоровья», созданные в США для активного «приближения» врачей к потенциальным пациентам, пришли после года работы к заключению: психиатры физически не в состоянии обслужить медицинской консультацией и помощью тех, кто в этом нуждается.

И тогда были сделаны два важных вывода. Первый: психотерапией должны овладеть не только врачи. Второй: не следует ждать, чем кончится кризис у того или иного человека; надо постоянно вглядываться в окружающих: кто из них на пути к кризису? Кто в начале его? Кто — в самой «пучине»? И, установив это, активно вторгаться в кризис. Так это и было названо: «интервенция в кризис».

Следуя этим выводам, к работе привлекли людей разных специальностей: юристов, страховых агентов, священников, шоферов такси, даже полицейских! На особых курсах их учат распознавать кризис и его отдельные фазы, проводить хотя бы начальную психотерапию, отбирать тех, кто нуждается во враче в первую очередь, и направлять их в ближайший центр психического здоровья.

Так осуществляется «интервенция»... Читая о ней, трудно отделаться от смутного чувства тревоги. Ведь тактичный прохожий, которого можно попросить следовать своим путем, фигура куда менее опасная, чем ревностный «благодетель», которому придает апломб свидетельство об окончании соответствующих курсов... Хоро-

шо ли подбираются эти самые, господи. прости, «интервенты»? Решаются ли с их помощью проблемы психического здоровья общества или попросту облегчается жизнь перегруженных врачей? Судя по неиссякающим взрывам насилия в Соединенных Штатах — скорее, последнее. Но почин примечателен.

Кажется, психиатрия покидает свои кабинеты, полные книг, таблиц, папок с тестами, шкафов с лекарствами, и стучится в дома. Новая ее ветвь, потерявшая в тонкости, точности диагностики, но зато нарастившая «мускулы» для более широкого воздействия на общество, носит название **социальной психиатрии**. Впрочем, отчего же «новая ветвь»? В истоках этого направления — труды русских и советских ученых, имена В. М. Бехтерева, В. П. Осипова, А. Д. Зурабашвили, В. Н. Мясищева, О. В. Кербикова и десятков других.

Человек в кризисной ситуации... Как с ним обходиться? Вот первая проблема: надо ли срочно «изымать» его из кризиса? Отправить в отпуск, увезти к знакомым, взять на себя его хлопоты, поить лекарствами, поить еще чем-нибудь?

Однозначный ответ «да» на эти вопросы является ошибочным. Так утверждают многие исследователи кризисов, например, канадцы А. Дарбонн, Г. Парад, В. Ширинский, их американские, польские, чешские коллеги, а у нас — ленинградские специалисты по лечению неврозов. Уводя человека от действительности, говорят они на основании тысяч наблюдений, вы как бы учите его ходить на костылях вместо того, чтобы помочь удерживаться обеими ногами на земле. Вывод звучит на первый взгляд жестоко: предоставьте человеку пройти через все фазы кризиса, обеспечивая ему помощь, но не лазейку для бегства.

В чем же эта помощь?

Друзьям человека, попавшего в кризисную ситуацию, хорошо понятна их возможная помощь чисто житейского плана. Они находят время сопровождать попавшего в беду, если ему предстоят поездки (в медицинское учреждение, в похоронное бюро, в суд и т. п.). Некоторые из таких поездок можно целиком взять на себя, но злоупотреблять этим не следует — получается «подставление костылей», о которых только что говорилось. Иной раз человеку в кризисе помогают материально или стараются облегчить его быт (покупка продуктов, уборка квартиры

и т. п.). При всей ценности подобной помощи не надо забывать, что она должна сопровождаться психотерапией. А это означает: просто-напросто говорить с пострадавшим. Точнее — **давать ему высказаться**. И в этом суть «житейской» психотерапии, которая доступна любому терпеливому и доброжелательному человеку.

Известный психотерапевт Карл Роджерс создал и обосновал метод, названный им «недирективной психотерапией». В названии отражается одна из главных «заповедей» метода: не навязывать советов, «директив». Хотя на первый взгляд человек в кризисе только и ждет, чтобы его избавили от самостоятельного принятия решений, хотя он искренне благодарен за это и дает вам упоительное сознание, что вы его «благодетель», лучше дать ему самостоятельно перебрать все возможные решения, но сделать это не про себя, а в общении с вами — реальным доброжелательным собеседником. Трудность этого рода психотерапии заключается в том, что пациент сплошь и рядом высказывает несправедливые, жестокие, незрелые суждения, так что врачуящему нелегко удержаться от возражений. Но удержаться и сохранять симпатию к пациенту — самое главное. Дайте человеку выразить свои отрицательные эмоции, утверждает К. Роджерс, и они **сами собой** сменятся положительными. Умение терпеливо слушать, внимать, не перебивать — здесь самое главное. Многие из того, что высказывает сокрушенный человек («Я убью его!», «Я покончу с собой!», «Я знать вас больше не желаю!»), будучи высказано, не будет сделано. В угнетенном состоянии у всех нас «разыгрывается фантазия». Хочется пациенту чувствовать себя «злодеем», «мстителем», «мрачным героем» — пусть! Где-то в глубине души он, как правило, не хуже вашего понимает неразумность или неуместность того, что говорит. Он даже бессознательно ждет от вас ответной агрессивности — чтобы «с тем большим основанием» нанести новые удары: не столько вам, сколько воображаемому противнику. Но вы поступаете всякий раз не так, как он ожидает, и вот, выразив себя, он успокаивается. В действительности ему нужен был не оппонент, не советчик. Больше всего он нуждается в фигуре Доброжелательного Свидетеля своих переживаний. И когда психотерапия проводится правильно, человек сам по себе начинает говорить и делать все более разумные вещи.

Но умение терпеливо «свидетельствовать» — это трудность, так сказать, «не столь большой руки». Куда труднее предыдущий этап врачевания: способность раскрыть человека, замкнувшегося в своем горе.

Вот где требуется настоящее искусство общения. Здесь, вероятно, нет и не может быть никаких «методик». Бывает так, что полезно длительное совместное молчание, которое будет прервано репликой пациента. Бывает, что надо активно заговорить о нем, устроить своего рода «разбор» его.

О том, что психотерапия действительно происходит, можно судить по нескольким ориентирам. Первый: при частых (но не слишком долгих!) беседах с пациентом он от раза к разу все больше говорит о себе. Причем говорит все выразительнее, отбросив ложный стыд перед «красивыми фразами», не пряча жалости или любви к своей особе.

Второй ориентир: он не стыдится слез. Третий: у него появляются «инсайты» — неожиданно осеняющие догадки о причинах его беды, об источнике его ожесточенности. Верны ли эти догадки, не имеет значения. Они что-то объясняют самому пациенту и тем самым укрепляют пошатнувшиеся стены психологической защиты. Значит, он готов уже ставить перед собой новые цели. Он обрел духовную гибкость, ту «легкость» в душевных движениях, которая знаменует внезапно открывшийся внутренний простор.

Четвертый ориентир — все большая трезвость суждений о происходящем, все большая зрелость решений, способность к мужественному смирению с тем, чего невозможно изменить. И пятый — все меньшая нужда в психотерапевте. Прежде вы были для него «единственным человеком, с которым отведешь душу»; теперь он тянется и к другим знакомым. Ему интересны не только свои, но и ваши проблемы. Когда, прощаясь, он говорит вам «до свиданья», вы не улавливаете больше в его интонации прежней мольбы: «Не уходи». «Скорее возвращайся». Это расставание приятеля с приятелем, без тягостно-волнующего «подтекста». Исчезает ваше ощущение, будто вы старший, а он — ребенок.

Вы и в самом деле приобрели доброго знакомого, терапия окончена.

Кризис несет в себе не только возможность душевного надлома, но и возможность созревания, перехода

к новому, бо
(вспомним с
врачевателя:
вивать и под

Обычная
ти недель.
помнить, что
которым поло
недель, то че
сиональному

В больши
человеческого
проявленных
пострадавшем
здесь станов
«молчание —
ных болтуно
ностью погов

«Кто из в
Британской
циации, обра
жет припомн
своей супруг
чего же вы о
рам надлежи
чем молчание
Нет сомне
ко психиатра

11. СРЫВ
(От состави

Опять «те
бирать матер
От Игоря то
с единственн
Содержан
го приятеля
пин, а не про
и Б. Теперь
кости и убеж
укрепляет гру
А в дневнике

к новому, более гармоничному этапу внутренней жизни (вспомним слова «страдание облагораживает»). Задача врача: первые тенденции — гасить, вторые — развивать и поддерживать.

Обычная длительность кризиса — от четырех до шести недель. Самодеятельным психотерапевтам следует помнить, что если их усилия не приводят хотя бы к некоторым положительным сдвигам в течение первых двух недель, то человека надо не мешкая показать профессиональному психиатру.

В большинстве же случаев человечность — «роскошь человеческого общения» (Сент-Экзюпери) и минимум проявленных нами профессиональных знаний помогает пострадавшему достойно выйти из кризиса. Общение здесь становится лечением. И похоже, что поговорка «молчание — золото» имеет силу только для безудержных болтунов. Никогда не надо пренебрегать возможностью поговорить с удрученным человеком.

«Кто из вас, — спросил Эрвин Стенгель, президент Британской Королевской медико-психологической ассоциации, обращаясь к аудитории врачей, — кто из вас может припомнить, когда он последний раз беседовал со своей супругой ну хотя бы в течение получаса?.. Так чего же вы ожидаете от других? Ведь вам как психиатрам надлежит знать, что болтовня гораздо менее опасна, чем молчание».

Нет сомнения, что об этом «надлежит знать» не только психиатрам.

11. СРЫВ (От составителя)

Опять «теоретическая» статья. Лев продолжает подбирать материалы на тему общения. Писем от Леры нет. От Игоря тоже. А в дневнике Льва — пустая страница с единственным словом наискосок: «Срыв».

Содержание подборки явно изменилось. Теперь моего приятеля общение занимает как средство психотерапии, а не просто перебрасывание информацией между А и Б. Теперь он видит в общении источник жизнестойкости и убежище от тоски. В этом его, судя по всему, укрепляет группа, руководимая опытными психологами. А в дневнике — крупными буквами: «Срыв».

Я перебрал в памяти все сведения о Льве, относящиеся к этому моменту его жизни. Знаю, что он никуда не уезжал; командировка в город, где живет Лера, не состоялась. О каком «срыве» идет речь? Во всяком случае, надо отбросить версию о его приезде к Лере, о неудачном объяснении, об отказе девушки принять предложение Льва. Ничего этого не было.

Не удалось убедить шефа и взять командировку? Не хватило решимости заявиться к Лере без ее согласия? Неожиданно угасла влюбленность?

«Срыв»... Я внимательно перечитал предыдущие дневниковые записи и вдруг все понял. У Льва снова ухудшилась речь. И это на фоне столь долгого и разностороннего лечения! Как же так?..

Этот вопрос я задал моему знакомому, Виктору Марковичу Шкловскому, видному специалисту по лечению заикания. Виктор Маркович сказал:

— Обычное дело. Вы что, не знаете, как течет процесс излечения невроза? Вот так: вол-но-об-разно. Улучшение — срыв, улучшение — срыв и так далее. По синусоиде. Но при этом каждое очередное улучшение все заметнее и дольше, а каждый срыв все мягче и короче. «Затухающая» синусоида. Лишь со временем срывы практически исчезают. Я подчеркиваю: практически. В действительности невротика, излеченному от заикания даже «на пятерку», иногда бывает трудновато говорить. Иногда. На то есть причины. Никакой врач не возьмется сделать пациента счастливым на всю жизнь вперед. Сделать здоровым — да. Но жизнь есть жизнь, на любого может свалиться какая-нибудь неприятность. Реакция?.. У бывшего невротика реакция такая: начинает чуть-чуть «вылезать» преодоленный невротический симптом. Но во-первых, только чуть-чуть! Во-вторых, и это главное, человек уже умеет брать этот барьер. И спокойно идет дальше. Поэтому мы даже тревожимся, если у пациента в ходе лечения нет срывов. Они нужны! Нужны, чтобы он убеждался, что может одерживать победу над неврозом. Если не выработано это чувство — «я могу», то он останется беспомощным в непредвиденных трудных ситуациях. Он должен стать «сам себе кудесником», а не полагаться на чудеса психотерапии, проводимой извне. Никакой расхлябанности! Постоянно быть готовым к мобилизации сил. Больше нет страдающего ребенка — есть мужественный зрелый человек, до зубов

вооруженный
нуйтесь за в
это хорошо.
...Должно

А все-таки с
таться завое
но и обычна
росла как
А ее молчан
Но кто м

век принима
почему вопро
дам «за» о
казалось бы
вых чувства
мотыльком

Нам не
любовью? И
него ярким
каться из п

А тем в
вом. Борола
новых това
лекцию мат

12. ИНТИ ОБЩЕНИ

(Магнито

Если в
ловеческих
выпадут о
сумел выс
что на од
«холодные
лые», бли
где бы вы
чины и ж

Ваш о
го опыта..
ному исто
просто см

вооруженный средствами борьбы с неврозом... Не волнуйтесь за вашего знакомого. Если он лечится, срыв — это хорошо. Так надо.

...Должно быть, и Льву объяснили, что «так надо». А все-таки срыв помешал ему нагрянуть к Лере и попытаться завоевать ее чувства. Хотя, может, не только срыв, но и обычная неуверенность в себе. И неуверенность эта росла как на дрожжах из-за упорного молчания Леры. А ее молчание и породило срыв. Круг замкнулся.

Но кто может проникнуть в «лабораторию», где человек принимает глубоко личные решения? Кто знает, почему вопреки самым пылким чувствам и ясным доводам «за» он все-таки обходит стороной того, кто ему, казалось бы, предназначен? И наоборот: в противоречивых чувствах и попирая здравый смысл — летит все-таки мотыльком на огонь к своей избраннице или избраннику?

Нам неизвестно, что влекло Льва к Лере. Было это любовью? Или просто мысль о союзе с Лерой стала для него ярким огоньком впереди, помогающим выкарабкаться из привычной трясины пессимизма?

А тем временем Лев, должно быть, боролся со срывом. Боролся терпеливо и яростно при поддержке своих новых товарищей. И продолжал пополнять свою коллекцию материалов о видах общения.

12. ИНТИМНОСТЬ: ПРОБЛЕМА ОБЩЕНИЯ

(Магнитофонная запись лекции)

Если вы задумываетесь о разнообразных формах человеческих контактов, то едва ли из вашего поля зрения выпадут отношения полов. Допустим, некий теоретик сумел выстроить все мыслимые контакты в цепочку, так что на одном ее конце оказались наиболее формальные, «холодные» виды общения, а на другом — самые «теплые», близкие и дружественные. Уважаемые слушатели, где бы вы расположили тогда любовные отношения мужчины и женщины? К какому краю ближе?

Ваш ответ будет зависеть от собственного жизненного опыта... Я вижу, аудитория оживилась. Можно по-разному истолковать эту реакцию. Большинство из вас попросту смущены и маскируют это оживлением, хотя и

видят в отношениях полов глубоко человеческую и праздничную сторону жизни.

Но похоже, что некоторые настроились на иронический лад. Их жизненный опыт гласит, что сексуальные отношения сплошь и рядом формальны — наподобие ритуалов, где все «разыгрывается как по нотам». На их взгляд, половая близость вообще не может быть названа общением. Надеваются маски; в определенный момент они сбрасываются, но под ними обнажаются не личности, а двое животных вида *Homo sapiens*, которые удовлетворяют свою физиологическую потребность.

Такова наиболее скептическая точка зрения. Любопытно, что она вплотную смыкается с ханжеством. Кажется бы, ханжа и скептик — весьма разные фигуры. Ханжа просто «ничего не желает знать» о сексе, его возмущает публичный разговор на эту тему; ему представляется, что не думать и не говорить об этом — значит сохранять «чистоту души». Скептик же, напротив, исходит из того, что он «все знает» об этой сфере жизни и способен разоблачить любые иллюзии о любви, нежности и прочем. Оба, однако, сходятся в том, что сексуальное поведение человека — животное, а значит, либо «непристойно» (для ханжи), либо не имеет отношения к человеческим контактам (для скептика).

О том, для чего эволюция вообще создала существа двух полов, рассказывают детям в школе. Им объясняют, что одни существа данного вида вырабатывают «мужские» зародышевые клетки, другие — «женские». При встрече мужской и женской зародышевой клетки, при их слиянии можно наблюдать одно из чудес природы — «танец» хромосом. В этом «танце» происходит уточнение самых важных для выживания «букв», «слов», «фраз» наследственной информации. Идет сверка двух копий программы: копия, содержащаяся в мужской клетке, сопоставляется с копией в женской для их взаимной коррекции. За счет этой коррекции и выживает вид.

Но поскольку таково решающее условие выживания, эволюции пришлось «позаботиться» и о том, чтобы животные — носители мужских и женских зародышевых клеток — испытывали потребность в действиях, ведущих к «встрече» этих клеток. Эта потребность — половое влечение. За удовлетворение полового влечения — как и за удовлетворение всякого другого, например, влечения к пище — природа щедро вознаграждает живое суще-

ство: она дарит
Животное, раз
являет полову
еще недавно
у которых де
ходящимися
удовлетворени
ка одним из о
Об этом н
правильно де
вочек в 12—1
нее. Если в э
на половом
этого наслаж
Это вредно по
ся половой а
рая необходи
ной, нервной
ся. Интересы
сексу. Вместо
ствовать уме
собственные
мый примити
то, что прият
ным в реше
лаберным,
вать» — подч
учится овлад
за свои пост
Конечно,
но так.
Да, подро
сов. Однако
взгляд, нуж
вого наслаж
ловом воспи
много пишу
это — перв
мотности. М
сфере — ис
ключаются
ные во все
портятся ха
решения! В

ство: она дарит ему субъективное чувство удовольствия. Животное, разумеется, не понимает, «для чего» оно проявляет половую активность. И не только животное — еще недавно исследователи описывали дикие племена, у которых деторождение и половой акт не считались находящимися в причинно-следственной связи... Однако удовлетворение полового влечения является для человека одним из острейших физических наслаждений.

Об этом не рассказывают детям в школе. И, видимо, правильно делают. Половое влечение пробуждается у девочек в 12—13 лет, у мальчиков — на год-полтора позднее. Если в этом возрасте фиксировать внимание детей на половом наслаждении, мы натолкнем их на поиски этого наслаждения, то есть на сексуальную активность. Это вредно по многим причинам. Подросток, предающийся половой активности, тратит при этом энергию, которая необходима для завершения роста мышечной, костной, нервной ткани. Его умственное развитие замедляется. Интересы резко суживаются, все больше сводятся к сексу. Вместо того, чтобы набираться знаний, совершенствовать умения, вырабатывать принципы, формировать собственные вкусы и интересы, подросток усваивает самый примитивный набор жизненных «ценностей»: ценно то, что приятно. Впоследствии это сделает его беспомощным в решении проблем, изнеженным, жестоким, безалаберным, безответственным. Он научится «реагировать» — подчас бурно, безобразно, преступно, — но не научится овладевать собой и ситуацией, мыслить, отвечать за свои поступки.

Конечно, это бывает не всегда так, но чаще — именно так.

Да, подростка лучше отвлечь от сексуальных интересов. Однако юноше и девушке уже можно и, на мой взгляд, нужно рассказывать о природе влечения и полового наслаждения, о том, «что бывает». Недаром о половом воспитании в семье и в школе за последние годы много пишут и «Здоровье», и другие органы печати. Но это — первые шаги на пути к ликвидации половой неграмотности. Между тем расплата за невежество в этой сфере — искалеченные судьбы. Вокруг нас то и дело заключаются неоправданные браки; ломаются благополучные во всех других отношениях семьи; страдают дети, портятся характеры; принимаются бессмысленные, дикие решения! Вот два житейские примера.

Молодой специалист приехал по распределению в незнакомый город и вскоре попал в больницу с острым аппендицитом. После операции его выхаживала милосердная, пышущая здоровьем медсестра; они сразу почувствовали симпатию друг к другу. Выписавшись, он продолжал встречаться с ней, и довольно быстро между ними возникли самые непринужденные отношения. Близость с этой девушкой буквально потрясла молодого человека. До этого времени его сексуальный опыт был скудным и скорее разочаровывающим. Он считал себя «слабым» мужчиной. Здесь же он обрел такую полноту и яркость наслаждения, о какой лишь догадывался по книгам. Это побудило его, не разобравшись в обстановке, оформить брак. Так он оказался в семье своей возлюбленной, среди людей, которых чувствовал чужими, но «очень славными»: ведь это была ее родня. Медовый месяц длился недолго. Выяснилось, что жена и ее родня стоят отнюдь не на тех жизненных позициях, что наш молодой человек. В родительской семье ему привили любовь к книгам, к музыке, принципиальность и честность в работе, скромность запросов в быту. В семье жены исповедывались другие ценности: умение «добыть», «поставить себя» (желательно — выше других), жить материально «не хуже людей». Таким образом, вскоре на голову молодого специалиста стали сыпаться дружные упреки, выраженные к тому же не самым вежливым образом. Попытки перевоспитать жену ни к чему не привели. Заслуживает внимания тот факт, что на фоне возникших семейных «трений» внезапно исчезло то упоение любовными утехами, которое толкнуло юношу на столь необдуманный шаг. Через несколько месяцев он оказался в трудном, безвыходном положении: понял, что совершил ошибку, но порвать с женой уже не мог. Присущее ему чувство долга требовало сохранять этот брак: жена ждала ребенка. Так молодой человек стал жертвой легкомыслия и переоценки роли половой жизни.

Случай этот довольно типичен и легко объясним психологически. Для мужчин, особенно молодых, характерна так называемая «фетишизация объекта влечения» — своеобразная душевная слепота, при которой в любимой не замечаются ее отрицательные черты. Великий французский писатель Стендаль описывал это как род помешательства... Наш молодой человек проявил крайнюю незрелость в решениях. Это связано с упущением роди-

телей: пола; сглашен. Словно изломан. Втором. доме з врачом. вать на жизнь, и разитель нями ти прине Но она т тягостнее ревностно чения и р застает м долгу спу жает ее. ними туфл ки раздра мужа — к которое д стороны, з уется вся него пахне характером тем в супр к другу. Н всего то, ч друг к дру преувеличи ких, интере «слепота»: ния. Такова ческое неве За ханж панический якобы искл женщина о дить истори дов (впроч мы убедим

телей: сына образовали во всем, но только не в вопросах пола; сексуальная тематика по молчаливому общему соглашению вообще не обсуждалась в родительском доме. Словно этой стороны жизни не существует! В итоге — изломанная судьба.

Второй пример. Молодая учительница встретила в доме знакомых с умным, сдержанным собеседником, врачом. С первых же минут общения они стали испытывать нарастающий интерес друг к другу. Их взгляды на жизнь, на искусство, их вкусы и интересы оказались поразительно сходными или по крайней мере взаимодополняющими. Вскоре они поженились. Их половые контакты принесли молодой женщине глубокое разочарование. Но она твердо решила: это — не главное в жизни. И чем тягостнее были для нее близкие отношения с мужем, тем ревностнее она проявляла заботу о нем, деля с ним огорчения и радости. Прошел год. И вот в какой ситуации мы застаем молодую семью. Жена неизменно следует своему долгу спутницы жизни, но все в муже безотчетно раздражает ее. То, как он храпит во сне. Как шаркает домашними туфлями. Как сморкается, ест, чистит зубы. Вспышки раздражения все чаще адресуются к высказываниям мужа — куда делось то согласие во взглядах и вкусах, которое для обоих было откровением? Муж, со своей стороны, замкнулся, стал мрачным, молчаливым, пользуется всяким случаем не приходить домой, а иногда от него пахнет спиртным, что совершенно не вяжется с его характером и привычками. Рождается ребенок. Между тем в супругах продолжает расти глухая неприязнь друг к другу. На втором году брака они разводятся. Обиднее всего то, что, расставшись, они испытывают ненависть друг к другу; каждый принижает достоинства другого и преувеличивает его недостатки. Двое образованных, тонких, интересных людей расстаются как враги. Вот тоже «слепота»: слепота взаимного полового неудовлетворения. Такова расплата за недооценку секса и сексологическое невежество супругов.

За ханжеским «нежеланием» знать нередко прячется панический страх перед «животным началом», которое якобы исключает всякую человечность, едва мужчина и женщина окажутся в объятиях друг друга. Если проследить исторически, откуда тянется нить подобных взглядов (впрочем, не нить, а мощный корабельный канат), мы убедимся, что большинство так называемых мировых

религий решительно объявили половые отношения «низменными» и «грязными». Поскольку же наша цивилизация складывалась в тисках религиозных норм, ничего удивительного, что даже современный атеист может рассуждать на эти темы, как какой-нибудь последователь Кальвина. Это часто выглядит трогательной наивностью, но имеет опасную сторону. Вместо знаний, укореняются суеверия, мифы. Достаточно вспомнить, что в средние века даже грамотные люди верили, будто истечение мужского семени при половом акте наносит ущерб умственному здоровью, ибо семя — продукт мозга... Все это дико для нас, но и мы доверяем некоторым своим, современным мифам. Например, мифу об «ужасных» последствиях онанизма. Или мифу о половой «ненасытности» многих женщин...

Пока кто-то хихикает над скабрёзными анекдотами, немалое число самоубийств так или иначе связаны с неполадками в половой жизни. Пока кто-то сквернословит (ведь у многих людей нет даже языка, на котором можно было бы, не краснея, говорить об интимных вещах; язык медицинских терминов знаком лишь специалистам), не охваченное статистикой число наших близких сознают себя глубоко несчастными, жалуются на нездоровье, и в основе этих жалоб врачи опять-таки обнаруживают сексуальные неполадки. И не случайно сексология обрела статус весьма уважаемой науки, не случайно газеты пишут о долгих очередях в сексологические консультации, о нехватке врачей сексопатологов.

Для человека постоянная сексуальная неудовлетворенность пагубна уже потому, что она субъективно неприятна. Дело в том (и тут настало время для решительного отпора ханжам), что удовлетворение сексуальной потребности имеет отношение не только к функции деторождения, продолжения рода. Благодаря гармоничному половому удовлетворению, человек получает часть требуемых ему положительных эмоций. Недостаток положительных эмоций, как думают современные физиологи, нарушает нормальную жизнедеятельность организма. Конечно же, секс — далеко не единственный источник положительных эмоций. И недостаточность полового удовлетворения сплошь и рядом может быть компенсирована положительными эмоциями из других источников. Это прежде всего высокое моральное удовлетворение, получаемое человеком от активной и успешной деятельности

на благо
удовлет
работы.
мысли, с
форты и
эмоции,
вают. Н
кризисов
нус» за с
жизни. Э
речь иде
партнерс
век може
ничном п
Но тр
ливость,
распростр
сексу ка
особеннос
ней Инди
только ва
графии зд
ляли отно
ских сил
нейших с
товали ф
сторону
страданий
ки, а знан
дело «пер
Действ
веческому
вести жре
них судил
дисциплин
вают, что
ношения д
гают. Хар
Для мужч
женщин. Р
тягательн
в возбужд
прикасает
ность му

на благо общества, от чувства выполненного долга. Это удовлетворение от власти над собой, от значимости своей работы. Это радость от дружеской теплоты, от полета мысли, от успеха в творчестве. Это и довольство от комфорта или вкусной пищи. Тем не менее положительные эмоции, связанные с сексом, своего значения не утрачивают. Нередко человек на этапе «невезения», длительных кризисов и неудач сохраняет оптимизм, «жизненный тонус» за счет благополучно складывающейся сексуальной жизни. Это особенно справедливо в тех случаях, когда речь идет о счастливой любви, а не просто об «удачном партнерстве». И наоборот, самый преуспевающий человек может сознавать себя несчастным при дисгармоничном партнерстве и при отсутствии любви в его жизни.

Но традиции прошлого удивительно прочны. Стыдливость, скрытность или цинизм в вопросах пола так распространены, что многим кажется, что отношение к сексу как к «сраму» — извечная, чуть не врожденная особенность психологии человека. А между тем в Древней Индии эротическими изображениями украшали не только вазы и блюда, но и стены храмов. Мысль о порнографии здесь неуместна и смешна. Индуисты обожествляли отношения полов, видя в них проявление космических сил — мужского и женского начала. В своих древнейших священных книгах — книгах Вед — они трактовали физическую любовь как важную, нешуточную сторону человеческой жизни, источник радостей или страданий. Их наблюдения в этой области были так тонки, а знания так обширны, что нынешняя сексология то и дело «переоткрывает» открытое ими в древности.

Действительно ли в отношениях полов ничему человеческому не остается места? Оставим эту идею на совести жрецов-моралистов: возможно, самые ретивые из них судили по себе... Данные современных медицинских дисциплин — сексологии и сексопатологии — показывают, что и в своих «животных» проявлениях половые отношения далеко не так примитивны, как многие полагают. Характерный пример — выбор объекта влечения. Для мужчин решающую роль играют внешние данные женщины. Его может тянуть ко многим «сексуально притягательным» женщинам, и его влечение легко переходит в возбуждение, если он видит женщину обнаженной или прикасается к ее телу. Для большинства женщин внешность мужчины — фактор скорее «престижный», чем

сексуальный. Вид обнаженного мужского тела, прикосновение к нему вызывает половое возбуждение лишь в том случае, когда женщина уже влюблена в данного мужчину. Влюбляется же она в того, кто вызывает в ней восхищение, уважение, трепет, смешанный с восторгом, или хотя бы острую «материнскую» жалость. Возможно, в этом есть биологическая закономерность: функция женской особи — прежде всего **отбор**, выбор такого из партнеров, который может дать жизнеспособное потомство и участвовать в его выращивании. Как бы то ни было, примечательно, что женщина «избирательнее» мужчины еще на биологическом уровне.

Другое проявление этой прирожденной женской избирательности мы наблюдаем, сравнивая женщину с мужчиной в плане сексуальной **возбудимости**. Женщине, чтобы прийти в соответствующее возбуждение, требуются предварительные ласки, адресованные особым зонам ее тела — «эрогенным зонам». Эта особенность женщины опять-таки имеет биологический смысл: партнер, не умеющий или не желающий в достаточной степени прибегать к ласкам, может вызвать скуку и разочарование еще до начала полового акта, и поэтому его естественно отвергнуть, «не допустить к себе». Еще одна «инстанция отбора»! По всей вероятности, инстинкт подсказывает женщине, что мужчина «ухаживающий», способный сдерживать свое нетерпение и наслаждаться лаской, в большей мере достоин быть ее избранником. Если же подняться выше уровня инстинктов, то совершенно ясно, что мужчина, который выжидает, пока женщина не придет в состояние сексуальной готовности, и своими ласками подводит ее к этому состоянию — такой мужчина проявляет к женщине чисто человеческое внимание и уважение...

Однако детальный разбор психофизиологии половых отношений не входит в задачу нашей лекции. Существует сексологическая литература, в том числе популярная, например, переведенная на русский язык отличная книга польского специалиста Казимежа Имелинского «Психогигиена половой жизни». В ряде городов нашей страны при загсах созданы сексологические консультации для вступающих в брак. Врачи все чаще выступают с лекциями на эту тему, ополчаясь против бытующих мифов и неся людям знания.

Я хотел бы, со своей стороны, тоже разделаться с неким мифом, но не древним, а ультрасовременным. Этот

миф поро
гии. Суп
ся на пр
ствия. П
публичны
«счастья»
Сексу
создана в
и воссозд
вается; д
разум и
способность
подлинно
хологичес
предпола
ленной в
партнеро
Перво
ру, что д
самый гл
ный чело
радость,
не в рад
вашу рад
сознаете
стыдиться
ниях парт
вы ему.
заключая
другой че
Казал
рое»... Но
идет пост
сторонняя
ности то
смена ее
дия... Выч
тся. Если
желанный
предпола
то други
свидание;
отношени
в «вечной

миф порожден, как ни странно... успехами сексопатологии. Супружеское счастье, согласно этому мифу, зиждется на правильной «технике» сексуального взаимодействия. Пропагандисты этой идеи иногда читают даже публичные лекции, преподнося людям готовый рецепт «счастья». Все это по меньшей мере несерьезно.

Сексуальная гармония действительно может быть создана в большинстве случаев, когда ее изначально нет, и воссоздана в большинстве случаев, когда она утрачивается; для этого от партнеров требуется добрая воля, разум и знание «техники». Но все-таки главное — способность сделать свои сексуальные взаимоотношения подлинно интимными. Интимность — понятие скорее психологическое, чем физиологическое. Она не обязательно предполагает половой акт. Она заключается в определенной взаимной «установке», или «направленности» партнеров общения. Эта особая направленность такова.

Первое. Вы чувствуете и даете почувствовать партнеру, что для вас он — сейчас и в обозримом будущем — самый главный, самый привлекательный, самый желанный человек. **Второе.** Вам хочется дать этому человеку радость, а если это невозможно, то близкие отношения не в радость и вам самому. Его страдание уничтожает вашу радость; его наслаждение — удваивает. **Третье.** Вы сознаете — и даете понять партнеру, — что вам не надо стыдиться друг друга ни в чем; в любых своих проявлениях партнер остается мил и дорог вам, и верится, что и вы ему. **Четвертое.** Вы оба знаете, что ваши отношения заключают в себе тайну, которой никогда не коснется другой человек.

Казалось бы, какие простые и ясные «первое», «второе»... Но в любовных отношениях мужчины и женщины идет постоянная глухая борьба (односторонняя или двусторонняя) за все большую интимность. Степень интимности то и дело колеблется; утрата былой интимности, смена ее «сухостью» переживается как личная трагедия... Вычеркните «первое» — и отношения разлаживаются. Если партнер чувствует, что он для вас не «самый желанный», а «один из многих возможных», если он предполагает, что в мыслях вы сравниваете его с кем-то другим, — грусть и горечь вкрадываются в ваше свидание; оно отравлено. Женщины особенно ранимы в отношении нехватки интимности. Пресловутые клятвы в «вечной любви», вызывающие мужскую усмешку, не-

обходимы женщине, чтобы легче было хоть обмануться: едва ли самая недалекая женщина всерьез верит в «вечную любовь». Ей надо только осознать, что в глазах этого мужчины она — сегодня и в обозримом будущем — женщина из женщин, единственная в мире, воплощение всего женского. Иногда она боится сближения с полюбившимся ей человеком лишь потому, что ей кажется: утолив свою страсть, он перестанет видеть в ней «главную» женщину. Она превратится «в одну из многих»... Чувствительность женщин к подаркам, маленьким знакам внимания — того же происхождения. Даримые цветы или духи символизируют «избранность» подруги... Согласимся: во всем этом нет и намека на «животность». Напротив, здесь в полную меру звучит тема человеческого достоинства, тема поиска друга, а не самца.

Вычеркните «второе», то есть стремление ко **взаимной радости**, к **разделенному** блаженству — и снова в любовных отношениях капля яда. Ведь партнеры чрезвычайно «заражаются» состояниями друг друга. Холодность одного из них чаще всего делает холодным и другого; и, наоборот, страсть порождает страсть, нежность — нежность. Что касается женщин, то многие из них так впечатлительны, что неспособны испытать наслаждение, пока не почувствуют приближения этого состояния у мужчины. Переживания влюбленных, если можно так выразиться, умножаются одно на другое, а не складываются в арифметическую «сумму».

Вычеркните «третье», то есть возможность быть собой, говорить и делать, что угодно, ничего не стыдиться, не бояться насмешки, оскорбительной реплики, гримасы отвращения — вычеркните это, и любая, самая пылкая влюбленность обернется сексуальной дисгармонией. Возможна ли полноценная фаза предварительных ласк, если партнеры (хотя бы один из них) полны стыда и напряженности? Если они лицемеры и ханжи, относящиеся к категории «разврата»? Возможна ли взаимно удовлетворяющая близость, если женщина боится, что проявление инициативы с ее стороны «морально оскорбит» мужчину? Если мужчина станет избегать некоторых взаимоприемлемых действий, боясь их «неприличия»?

Вычеркните «четвертое» — тайну, и одна только мысль, о возможной огласке неразглашаемого лишит женщину сексуального удовлетворения, а мужчину сделает тупым

«исполнителем» своего мужского «урока» либо импотен-
том... «Животно» ли все это?

Ничего подобного. Сексуальные отношения гармо-
ничны, когда они человечны. В этом истина, старая как
мир, но почему-то постоянно забываемая нами, когда мы
ищем «приключений», вместо того, чтобы искать любви...
Любовью она, эта гармония, и создается. Даже там, где
казалось бы, люди «физически не подходят друг к дру-
гу»!

Помимо сексологических знаний вообще, требуется
знание конкретного человека, партнера, понимание его
неповторимых особенностей. Никакая «техника» не за-
менит бережности, заботы, преданности. Сильное влече-
ние открывает возможность счастья лишь в одном слу-
чае: когда оно побуждает человека перешагнуть через
границы собственного «Я» и почувствовать очарование
личности другого человека. Ведь вопреки мнению хан-
жей и скептиков, половое влечение у вдумчивых и цело-
мудренных людей — это ко всему еще и средство глубже
понимать любимое существо. Благодаря влечению, чрез-
вычайному «небезразличию» к партнеру у нас обостряе-
тся способность к сопереживанию, к пониманию с полу-
слова... И для супружеского счастья мало любовных ра-
достей — необходима еще разумная умеренность, чтобы
секс не становился привычным, обыденным занятием, но
оставался высшей точкой интимных отношений.

Весьма примечательно в связи с этим определение
понятия «сексуальное здоровье» — определение, данное
в докладе Всемирной организации здравоохранения.
Этот доклад издан на русском языке Министерством
здравоохранения СССР в 1977 году. Определение гла-
сит: «Сексуальное здоровье есть комплекс соматических,
эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов
сексуального существования человека, позитивно обога-
щающих личность, повышающих коммуникабельность
человека и его способность к любви».

Далее в докладе утверждается, что понятие сексу-
ального здоровья включает в себя, в частности, «свободу
от страха, чувства стыда и вины, ложных представлений
и других психологических факторов, подавляющих сек-
суальную реакцию и нарушающих сексуальные взаимо-
отношения».

И если речь у нас идет о сексуальном здоровье, а не

о расстройствах его, тогда любовные отношения мужчины и женщины оказываются одним из самых неформальных видов общения, располагаясь на «теплом» краю нашей воображаемой классификационной цепочки.

13. «БЕЗЛИЧНОЕ — ВОЧЕЛОВЕЧИТЬ» (Вырезка из журнала)

У Николая Рериха есть картина «Беда-проповедник». Слепец Беда, приняв скалы за людей, обращается к ним со словом божьим. И скалы становятся людьми. На картине они еще скалы, но чудо вот-вот произойдет...

Почему зрителю — даже чуждому религиозной мистики — передается предчувствие чуда? Он не ждет чудес в обход законов природы (расступания моря, обращения воды в вино), но чудо человечности не кажется ему противосущественным.

Всдь в понятие человечности входит, помимо прочего (или раньше всего прочего), наша «дикарская», «детская» готовность наделить любой предмет свойствами личности и надежда, что эта личность — «как я». У детей это выходит непроизвольно. Трехлетняя девочка, глядя на лес, утонувший в тумане, сказала: «Мама, лес заблудился!» Кажется, за этой наивной подстановкой себя на место деревьев — та же потребность «безличное — вочеловечить» (А. Блок), которая создала богов. Это приписывание объекту свойств личности, персоны называют «персонификацией». Легко заметить в детях и обратное: они могут мучить кошку, словно не зная, что ей больно. Эту психологическую процедуру, противоположную персонификации — приписывание живому свойств неодушевленного объекта, бесчувственного материала — будем называть «объективизацией».

Можно было бы думать, что ребенок персонифицирует и объективизирует предметы вокруг себя исключительно по неведению. Но едва ли это так. То, что ребенку нравится, он склонен выделять из окружения и воспринимать как родственное человеческое существо — будь это пес, терракотовая лошадка или сосед дядя Коля. А то, что неприятно или безразлично ему, — лишается индивидуальности и одушевленности. Такие предметы подлежат устранению или разрушению. Итак, персонификация и объективизация скорее всего выражают отношение

к предмету, эмоции, им вызываемые. Эмоции же наши никуда не деваются, сколько бы мы ни накопили взрослых знаний.

И склонность к персонификации у нас, взрослых, по-прежнему созвучна с человечностью в этическом смысле слова, с «благоговением перед всем живым», к которому призывал знаменитый врач и гуманист Альберт Швейцер. Способность персонифицировать таит в себе жажду общения и сулит полноту общения — одну из высоких радостей жизни. Между тем готовность к объективизации определено находится в связи с бесчеловечностью.

Лев Толстой персонифицирует лошадь («Холстомер»), Чехов — собаку («Каштанка»), Ганс Христиан Андерсен — оловянного солдатика, Алексей Николаевич Толстой — деревянную куклу Буратино. Кто не умел в детстве жалеть и понимать животных, вникнуть в «чувства» кастрюли или «страдания» картонного человечка, тому трудно будет и чувствовать человека: собственных родителей, брата, жену, приятеля, незнакомца... Похоже, что современные фантазии о встрече с «гуманоидами» в космосе, как ни опираются они на логику науки, выдают наше желание самому космосу приписать человеческое лицо, крикнуть Вселенной, как Маугли: «Мы одной крови — ты и я!»

Вероятно, это свойство так сильно в людях, что антигуманистическим идеологам приходится принимать специальные меры, чтобы «вытравить» его. Например, идеологи фашизма приучали своих функционеров к тому, чтобы видеть в людях «низшей расы» неодушевленный материал — в лучшем случае сырье для нужд «расы господ». Это преподносилось как высокая гражданственность, выполнение долга перед рейхом... Человеконенавистническая политика гитлеровцев делала ставку на негодяя. И победа над фашизмом стала победой Человека над негодеем.

Люди заметно различаются по той условной линии, которая для каждого очерчивает круг лиц, «подлежащих» персонификации. Обычно эта линия гибка, пунктирна, податлива, она охватывает множество знакомых и легко принимает в себя множество незнакомых людей. У тщательно выдрессированного злодея она, эта линия, жестка, жирна, обнимает только «своих»: остальные — «не люди»... Кажется, техника превращения обычного человека в злодея обескураживающе проста.

Интересно поразмыслить о том, как эта «линия персонификации» обнаруживает себя в обыденной жизни обычных людей. Меня настораживает, когда какой-нибудь знакомый, человек незлой и неглупый, восклицает в запальчивости: «Да это — не люди!» Но как же легко рассуждать о человечности, и как трудно подчас различить «другое я» в пассажире троллейбуса, в соседе по квартире, часто даже в близких, в родственниках! Мы ежедневно совершаем серию «маленьких», «общепринятых» преступлений нравственного порядка: лица иных людей, с которыми мы имеем дело, расплываются в тумане. Какое выражение лица было сегодня у Эн-Эн?.. Даже не помню; чувство равнодушия или враждебности превращает лица в предметы обстановки. Рассеянность?.. Эгоизм имеет много названий. Помимо дефектов нравственного воспитания, есть и еще какие-то факторы времени, мешающие человеку видеть в людях людей. Например, ускоренный темп жизни. Многолюдье большого города. «Проточность», непостоянство лиц в людской массе, окружающей нас. Возможно, у каждого есть свой резерв душевных сил, своя, что ли, «разрешающая способность» к персонификации. Если у воспитательницы в детском саду группа состоит из семи человек, ее души может хватать на всех детей; если из пятнадцати — на нескольких; если же из двадцати пяти — сознание невозможности «охватить» всех может привести к формально-приветливому, но бездушному отношению к каждому. Дети объективизируются: «рабочий материал» — и только.

Сейчас много пишут о защите экологической среды. А ведь подлинное общение (оно опирается на персонификацию) — в той же опасности, что и природа! В мире наживы контакты людей становятся все более формальными даже там, где они выглядят сердечными. Американский социолог Ральф Киз писал о «синдроме стюардессы» — о притворно-доброжелательном общении с ноткой даже интимности («быстрорастворимой интимности», по блестящей метафоре Киза).

...В городе Бомбее шесть миллионов жителей; каждый месяц неутомимые аисты доставляют на нашу планету такое же число новорожденных — по Бомбею в месяц! Они будут говорить на разных языках, жить за тысячи километров друг от друга, питаться очень разной пищей,

имея в в
спорить
Вот
первосте

14. «Я
(Дневн
от сост

Стра
происхо
всего. С
лучистой
лиц мо
общих
гуманн
знаю, чт
неблаго
будто т
умильн
нет поч
вает: вс
поги вс
и готов
новятся
или несс
реть на
иначе р
гостной
победит
лающие
«гумани
ма Мас
индивид

То л
от себя
вушки
адреса
им впол
Не сом
жена у
пусть н
знаком

имея в виду прежде всего пищу духовную. Им предстоит спорить — но и ладить друг с другом.

Вот почему развитие культуры общения — одна из первостепенных задач человечества.

14. «Я ЗНАЮ, ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ» (Дневниковая запись с припиской от составителя)

Странный я тип все-таки. Не понимаю, что со мной происходит, только чувствую: смутно этак тошнит от всего. От энтузиазма милейшей Ольги Викторовны, от лучистой доброты Юлии Борисовны, от похорошевших лиц моих новых друзей, «одноклассников», от наших общих и несомненных успехов в речи... И главное — от гуманных и мудрых идей, которыми нас пичкают. Не знаю, что им противопоставить, кроме своей злобности и неблагодарности. Но подчас охватывает такое чувство, будто ты ходишь в детский сад, и воспитательница умильным голосом убеждает тебя «быть хорошим». Тянет почему-то назло быть плохим. Словно бес подмывает: встать однажды и сказать, что человечность — сапоги всмятку, что каждый живет для себя, думает о себе и готов послать куда подальше других, если они становятся не нужны. И что никакой в этом нет трагедии или несообразности; так и должно быть; давайте смотреть на вещи трезво; давайте топтать друг друга, когда иначе решить проблемы невозможно, — топтать без благодостной мины на лице! Ну, а когда проблемы решены, победители наверху, а побежденные внизу, вот тогда желающие могут и побрататься, и понежничать в духе «гуманистической психологии» Эриха Фромма и Абрахама Маслоу... В общем, меня перекормили добром. А я индивид агрессивный и несимпатичный.

То ли очередная «фаза» у меня такова, то ли скрытно от себя бешусь из-за дорогого друга Игоря и нежной девушки Леры... Дорогой Игорь и нежная девушка, заимев адреса друг друга, решили не баловать меня письмами; им вполне достаточно собственного духовного контакта. Не сомневаюсь, что Игорь дал ей «до востребования»: жена у него ревнива, как черт; да и какая женщина, пусть не ревнивая, готова вынести переписку мужа с незнакомкой! Я на них не злюсь, увлечение Лерой у меня

прошло, просто что-то вроде злой скуки наполняет меня при мысли об этих воркующих голубках. Что касается Аллы, то к ней у меня чувство доброжелательной скуки. Горько ей? Возможно, слишком уж обманулась во мне, сочла «родным». А что теперь делать?.. Я нынче постарел (или — повзрослел, не пойму), и закрывать грудью пробоину в женском сердце считаю делом зряшным. Сочувствие — что бы вы там ни утверждали, уважаемая Ольга Викторовна! — не может быть основой прочных и серьезных отношений между людьми. В общем, в плане личной жизни я совершенно опустошен, выпотрошен. Это не слишком весело, зато спокойно. Будем жить дальше. Поживем — увидим. Встретится такая, чтобы я был по ней и она по мне, — прекрасно; не встретится — ну... Не помру ведь.

Но что интересно — при всех этих делах и настроениях я **не заикаюсь!** То есть, может, слегка и заикаюсь, со стороны видней, только меня это мало трогает. Чувство «непреодолимой трудности», мучившее меня столько лет, куда-то пропало. Я ничего не боюсь. Ерунда все это!..

Причем на сеанс меня до сих пор не записали. На днях я напомнил об этом Ю. Б. — она как-то странно взглянула на меня, словно раздумывая: «Зачем ему?» И то правда: зачем? Вот ведь как любопытно! Излечился я парадоксальным образом: вроде в свою «веру» они меня не обратили, даже оставили во мне неразстворимый осадок неприязни; основной лечебной процедуре не подвергли, а я почему-то стал другим. И не похоже, чтобы это был один из типичных для меня самопроизвольных «перерывов» в заикании. Перерывы эти длились два-три дня, и при них не исчезал страх: что дальше? Теперь же я больше месяца говорю прилично, с минимальными запинками, а прежние страхи кажутся мне детскими...

Должно быть, неспроста у заикания есть возрастной закон: чаще всего оно само собой проходит после сорока-пятидесяти лет, оно — «бич» молодых людей. И хотя мне еще нет тридцати, я, должно быть, достиг «духовного» сорокалетия. Того и гляди, окажусь в старых холостяках...

А между тем старческой скуки и усталости во мне нет. Отнюдь. Хочется работать. И я знаю, что мне делать.

Наивно-гуманистическими восторгами я не заражен. Однако ж дело общения крайне меня интересует. Я часто думаю, что искусство по своей природе коммуникатив-

но, в факте искусства обязательно содержится «послание» художника — если не реальным лицам, то воображаемым. Многие делают вид, что не желают знать об этом. Они сосредоточены на сотворении **вещи** искусства (произведения) и радуются тому, что, творя вещь, оставляют на ней отпечаток собственной индивидуальности и свободной игры ума.

Мне же послание кажется более важным, чем сама вещь. Возможно, это потому, что я посредственный художник и не способен создавать «значительные произведения». Пусть. Зато у меня есть основательные претензии к вещи искусства. Вещь в наше время становится **товаром**. Ценным товаром: темнеет в глазах от миллионов, в которых оцениваются шедевры. Товарность искусства поневоле накладывает путы на художника: он обязан, чтобы преуспеть, «найти» (хоть выдумать!) свое, неповторимое, ни на что не похожее. Он начинает трюк-качеством заниматься! Иные так свирепеют от этой необходимости, что учиняют бунт: вот вам «антиискусство» — скульптурное изображение консервной банки на пьедестале! Естественный кусок ландшафта — холм, упакованный в оберточную бумагу, как магазинный товар! Изображение Моны Лизы, стократно повторенное на листе, словно этот лист будет разрезан на этикетки или конфетные фантики!.. Но антитовар, в свою очередь, становится ценным товаром. И уже непонятно, что являл собою американский «поп-арт»: бунт или очередной трюк?

Далее. У вещи искусства есть тенденция занимать центр пространства, заполненного людьми. Сразу же обнаруживаются «знатоки» и «профаны»; первые снисходительно приобщают вторых к «миру прекрасного». Коммуникация осложняется: между автором и публикой появляется посредник — знаток. И я обязан верить ему больше, чем собственным глазам... Что-то не нравится мне такое положение дел. Искусство становится очередным поводом для выделения «элиты» из «массы», оно подхватывает человека из массы, словно тяга в печной трубе, чтобы он «тянулся» к элите. И незаметно для себя самого он начинает ходить в музей или в консерваторию уже не потому, что такова его внутренняя потребность, а потому, что нельзя же быть «хуже других».

Итак: дорогостоящий товар; нечто туманное и требующее специальных разъяснений; нечто, помогающее нам приобщиться к избранным, — вот во что превращает-

тсѧ произведеѧе. А где же живой контакт художника со зрителем? Где само искусство как послание одной души — другим? И вот, я думаю: может быть, не вещи, а зрителю следует занимать центр пространства. И его, зрителя, душевное состояние — поле деятельности художника. Пусть вещь легко заменяется другой вещью, пусть ее не будет вовсе. Факт искусства — не в увенчании творческой игры вещью, а в переводе зрителя в новое душевное состояние, более гармоничное и мощное. Не человека «подгонять» под вещи искусства, а, наоборот, импровизируя, принаравливать вещи к ходу очищения, высветления человеческой души. В такого рода творчестве художник выступал бы как сотоварищ психотерапевта. И отлично, что в этом униженного для творца? Если мне возразят: «это вид медицинского обслуживания», я отвечу: еще неизвестно, кто кого больше «обслуживает», творец своего «клиента» или «клиент» творца. Речь ведь идет о сотворчестве, о вовлечении другого человека в мой собственный творческий процесс. И наше общее воспоминание о том, как это было здорово, кажется мне более ценным, чем материальный след творчества в виде произведения.

Все эти мысли привели меня к простой практической идее: научиться проектировать среду общения. Ставлю вопрос более узко: создать изменчивый, сильно действующий и даже «реагирующий» на наши состояния интерьер психотерапевтического кабинета. Этими замыслами я поделился с Ольгой Викторовной, потом мы обратились к Юлии Борисовне. Она заинтересовалась, хотя еще не вполне понимает нас. Но ее-то я уговорю. Сейчас главное — уговорить шефа. Придется перелопатить кучу литературы. Понадобятся специалисты по электронике, биофизике. Стоит подумать о ком-нибудь, кто разбирается в цветомузыке...

Так что хлопот и занятий мне хватит на много лет вперед...

Приписка (от составителя).

Лечебный центр, куда попал Лев Крыкин, возможно, произведет впечатление на некоторых читателей, и иные начнут интересоваться его адресом. К сожалению, я не располагаю им по той простой причине, что это учреждение вымышлено. Точно так же, как вымышлены «научные семинары», где обсуждались проблемы коммуникации. Должен принести извинения читателю. Впрочем,

описан
 популя
квы, Х
кации,
сивно
и на с

Пр
ты или
на нау
следую
логоне
их име
работы
именам
рапевт
но, как
хотя у
протот

Дел
у соста
бросат
мышле
психот
снабжение
нально

Жа
подела
не для
тельно
встрет
которо
извине

15. П

Пр
или по
ницу.
как об

По-
отрыво
к его на

описанные здесь методы лечения пользуются все большей популярностью у ряда психотерапевтов Ленинграда, Москвы, Харькова, Киева, Тбилиси, а круг идей о коммуникации, в который был введен читатель, достаточно интенсивно обсуждается психологами и социологами в печати и на специальных симпозиумах.

Приходится сознаться: некоторые имена в книге скрыты или изменены (это, естественно, не распространяется на научные ссылки). Дело в том, что специалисты, исследующие общение и лечащие неврозы (в частности, логоневроз), не уполномочили составителя объявить их имена и адреса; этим людям не до саморекламы: у них работы невпроворот. Что касается лиц, выведенных под именами Игоря, Леры или товарищей Льва по психотерапевтической группе, то, в сущности, не все ли нам равно, как их зовут? Это тоже вымышленные персонажи, хотя у каждого из них был прототип и даже несколько прототипов.

Дело обстоит еще хуже: вымышлен сам Лев. Правда, у составителя было достаточно наблюдений, чтобы набросать этот «собираательный» образ. Следовательно, вымышлен и «составитель». Есть просто автор, психиатр и психотерапевт по профессии. А фотоснимки, которыми снабжена книга, заимствованы из коллекции профессионального дизайнера Владислава Данилова.

Жаль, конечно, расставаться с персонажами, но что поделаешь... А может, ничего страшного? Посудите сами: не для того ли нужны персонажи, чтобы мы бессознательно отождествляли себя с ними и, таким образом, встретились с собственным «я»? Если это хотя бы до некоторой степени произошло, Вы, надеюсь, примете мои извинения, читатель.

15. ПОСЛЕДНЯЯ СТРАНИЦА

Приветствую Вас! Я предвидел, читатель, что рано или поздно Вам захочется заглянуть на последнюю страницу. Пользуюсь этим случаем, чтобы дать вам совет, как обращаться с этой книгой.

По-моему, ее можно читать с любой страницы. Если отрывок покажется интересным, Вы поневоле обратитесь к его началу. Если он скучен или непонятен — смело про-

пустите его. Не исключено, что Вы еще полистаете его как-нибудь в другой раз.

Собственно, так и задумана была эта книга: она — Ваш собеседник. Ведь общаясь с собеседником, Вы не ждете от него развертывания какого-то сюжета. Не рассчитываете на сценарий многосерийного фильма в устном изложении. При каждой вашей встрече мысли собеседника поворачиваются к Вам новой стороной, наталкивая Вас на собственные мысли. Побудить к размышлению на темы коммуникации — главная задача автора.

Автор не настаивает на том, чтобы Вы с ним соглашались. Тем более что он не всегда согласен с самим собой... По сути дела, научной дисциплины о человеческом общении — какой-нибудь «коммуникологии» или «контактологии» — пока еще нет, хотя есть множество любопытных наблюдений, экспериментов, гипотез. Да и возможна ли такая наука? Я рискую обидеть музыковедов, но как бы тонко ни разбирали они великие произведения, как бы убедительно ни выводили законы композиции, талантливый композитор будет сочинять свою музыку не «по науке», а по наитию, вдохновению. Пусть уж потом критики разбираются, что к чему. Так же обстоит дело с общением. «Высокое качество» общения требует знаний и общей культуры, но определяется все-таки творческой интуицией. Единственное, с чем прошу Вас согласиться, читатель: общение — творческий процесс; есть люди более и есть — менее одаренные для такого творчества.

Вполне может быть, что Вы давно переросли эту книгу в своем понимании человеческих контактов. А вдруг Вы ошибаетесь?..

ог

Часть

1. С
2. Д
3. «Б
4. «Н
5. ЗН
6. О
7. ИГ
8. «Е
9. ЛЕ
10. ЧЕ
11. ФО
12. «НА
13. ФОР
14. ПИС
15. КАК
16. АЛЛ
17. «ЖА

Часть вто

1. «Я В
2. ИГОР
3. ИЗ З
4. ЛЕРА
5. УМЕЕ
6. ЕСЛИ
7. ОТКУ
8. «СТРА
9. НЕОТ
10. ПСИХ
11. СРЫВ
12. ИНТИ
13. «БЕЗЛ
14. «Я ЗНА
15. ПОСЛЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть первая

1. СТАРТ (От составителя)	4
2. ДВА ПИСЬМА ЛЕРЫ	5
3. «БРАТ КОБЫЛОЧКА» (Вырезка из журнала)	6
4. «НЕНАВИЖУ...» (Дневниковая запись)	11
5. ЗНАКОВАЯ СРЕДА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА» (Магнитофонная запись лекции)	14
6. О ФОТОСНИМКАХ В КНИГЕ (От составителя)	24
7. ИГОРЬ — ЛЬВУ	24
8. «ЕСЛИ КОШКУ НЕ ГЛАДИТЬ» (Газетная вырезка)	29
9. ЛЕРА — ЛЬВУ	33
10. ЧЕЛОВЕК НА ЛЮДЯХ (Вырезка из журнала, приложенная к письму Леры)	34
11. ФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ. ПРОБА СИСТЕМАТИКИ (Конспект, сделанный Львом на научном семинаре)	40
12. «НАСТРАИВАЕТЕ ДУШУ?» (Неотправленное письмо между страницами конспекта)	51
13. ФОРМАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ (Продолжение конспекта)	55
14. ПИСЬМО ИГОРЯ	60
15. КАК МЫ «ИГРАЕМ САМИХ СЕБЯ» (Магнитофонная запись доклада)	61
16. АЛЛА — ЛЬВУ	75
17. «ЖАЛЕЙ МЕНЯ!..» (От составителя)	77

Часть вторая

1. «Я ВИДЕЛ ЧУДО» (Машиннописная копия)	80
2. ИГОРЬ — ЛЬВУ	83
3. ИЗ ЗАМЕТОК ПСИХОЛОГА (Газетная вырезка)	84
4. ЛЕРА — ЛЬВУ	87
5. УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ОБЩАТЬСЯ? (Магнитофонная запись)	88
6. ЕСЛИ ВЫ ЗАСТЕНЧИВЫ (Газетная вырезка)	98
7. ОТКУДА БЕРУТСЯ САДИСТЫ? (Магнитофонная запись)	102
8. «СТРАННО, НО ФАКТ» (Из дневника Льва)	108
9. НЕОТПРАВЛЕННОЕ ПИСЬМО (Черновые варианты)	112
10. ПСИХИАТРИЯ ВНЕ КАБИНЕТОВ (Вырезка из журнала)	115
11. СРЫВ (От составителя)	121
12. ИНТИМНОСТЬ: ПРОБЛЕМА ОБЩЕНИЯ (Магнитофонная запись лекции)	123
13. «БЕЗЛИЧНОЕ — ВОЧЕЛОВЕЧИТЬ» (Вырезка из журнала)	134
14. «Я ЗНАЮ, ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ» (Дневниковая запись с припиской от составителя)	137
15. ПОСЛЕДНЯЯ СТРАНИЦА	141

Анатолий Борисович Добрович
ОБЩЕНИЕ: НАУКА И ИСКУССТВО

Заведующий редакцией научно-художественной
литературы М. Новиков
Редактор К. Томилина
Мл. редактор В. Саморига
Художник М. Дорохов
Худож. редактор В. Савела
Техн. редактор Л. Кирякова
Корректор Н. Мелешкина

ИБ 1295

А 04260. Индекс заказа 87718. Сдано в набор 07.12.77. Подписано
к печати 20.06.78. Формат бумаги 84×108/32. Бумага типографская
№ 1. Бум. л. 2,25+0,25 вкл. Печ. л. 4,5+0,5 вкл. Усл. печ. л. 7,56+
0,84 вкл. Уч.-изд. л. 7,77+0,94 вкл. Тираж 100 000 экз. Издатель-
ство «Знание». 101835, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4.
Заказ № 1365. Цена 35 коп.
Типография № 2 ордена Ленина комбината печати «Радянська
Україна», Киев, Апри Барбюса, 51/2.

ественной

бор 07.12.77. Подписано
вкл. Бумага типографская
к 100 000 экз. Издатель-
проезд Серова, д. 4.
ата печати «Радянська

35 коп.



BOOK of Library N 75



1000570128